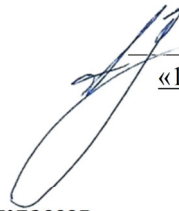


Утверждаю  
директор  
Захаров А.Л.

«10» января 2024 г.




**Меню  
для обучающихся 2, 3, 6, 8, 9 классов**

| № рец.      | Прием пищи/ наименование блюд                        | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Белки, г     | Углеводы, г  | Жиры, г      | Итого        |
|-------------|--|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Обед</b> |  |              |                                |              |              |              |              |
| 24          | Салат из свеклы с изюмом                             | 100          | 70                             | 1,4          | 5,0          | 20,7         | 4,36         |
| 60          | Уха с взбитым яйцом                                  | 250          | 132                            | 13,5         | 3,6          | 12,5         | 12,27        |
| 104         | Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная) | 180          | 110,75                         | 4,6          | 4,6          | 12,7         | 11,30        |
| 75          | Котлета детская                                      | 100          | 235,4                          | 14,3         | 10,5         | 13,1         | 30,66        |
| 153         | Компот из смеси сухофруктов                          | 200          | 124                            | 0,6          | 0            | 31,4         | 5,50         |
|             | Хлеб пшеничный                                       | 20           | 25,5                           | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 1,30         |
|             | Хлеб ржаной  | 40           | 31,3                           | 2,24         | 0,44         | 19,76        | 1,61         |
|             | <b>Итого за обед</b>                                 |              | <b>727,7</b>                   | <b>38,22</b> | <b>24,34</b> | <b>73,92</b> | <b>67,00</b> |

**Меню  
для воспитанников дошкольной группы**

| № рец.         | Прием пищи/ наименование блюд                        | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   |
|----------------|--|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |  |              |                                |              |              |               |
| 125            | Каша молочная манная жидкая                          | 200          | 194                            | 2,9          | 4,2          | 14,5          |
| 148            | Кофейный напиток                                     | 200          | 155,2                          | 2,7          | 2,8          | 22,4          |
|                | Хлеб пшеничный                                       | 20           | 25,5                           | 1,58         | 0,2          | 9,66          |
|                | Хлеб ржаной  | 40           | 31,3                           | 2,24         | 0,44         | 19,76         |
|                | <b>Итого завтрак</b>                                 |              | <b>406</b>                     | <b>9,42</b>  | <b>7,64</b>  | <b>66,32</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                                |              |              |               |
| 24             | Салат из свеклы с изюмом                             | 100          | 70                             | 1,4          | 5,0          | 20,7          |
| 60             | Уха с взбитым яйцом                                  | 250          | 132                            | 13,5         | 3,6          | 12,5          |
| 104            | Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная) | 180          | 110,75                         | 4,6          | 4,6          | 12,7          |
| 75             | Котлета детская                                      | 100          | 235,4                          | 14,3         | 10,5         | 13,1          |
| 153            | Компот из смеси сухофруктов                          | 200          | 124                            | 0,6          | 0            | 31,4          |
|                | Хлеб пшеничный                                       | 20           | 25,5                           | 1,58         | 0,2          | 9,66          |
|                | Хлеб ржаной  | 40           | 31,3                           | 2,24         | 0,44         | 19,76         |
|                | <b>Итого за обед</b>                                 |              | <b>727,7</b>                   | <b>38,22</b> | <b>24,34</b> | <b>73,92</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                                |              |              |               |
| 110            | Пряники  | 50           | 167,9                          | 2,4          | 1,4          | 38,85         |
| 263            | Чай с молоком и сахаром                              | 180          | 76,995                         | 2,65         | 2,32         | 11,31         |
|                | <b>Итого полдник</b>                                 |              | <b>244,895</b>                 | <b>5,05</b>  | <b>3,72</b>  | <b>50,16</b>  |
|                | <b>Итого</b>   |              | <b>1379,845</b>                | <b>52,62</b> | <b>35,7</b>  | <b>190,40</b> |