

Утверждаю  
 директор  
 Захаров А.Л.  
 «10» сентябрь 2024 г.



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

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г		
<b>Обед</b>							
3	Винегрет овощной	100	121,5	1,3	9,9	8,4	2,52
47	Щи из свежей капусты	200	114	3,8	5,9	22,3	12,70
94	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	245	16,86	38,1	38,1	30,10
88	Макаронные изделия отварные	150	135,5	5,25	6,15	35,25	9,37
157	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4	17,40
	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>26,12</b>	<b>28,54</b>	<b>114,22</b>	<b>75,00</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>						
123	Каша ячневая на молоке вязкая	200/70	239,6	3,4	4,2	18,7
251	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	98	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 завтрак</b>		<b>459,8</b>	<b>7,82</b>	<b>4,84</b>	<b>79,52</b>
<b>Обед</b>						
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	79	0,9	5,0	4,0
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	157	6,2	5,6	22,3
94	Рис припущенный	180	170	2,3	3,7	23,4
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	206,9	12,8	13,6	9,9
157	Напиток апельсиновый	200	157,5	0,1	0	25,2
	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>26,12</b>	<b>28,54</b>	<b>114,22</b>
<b>Полдник</b>						
100	Булочка домашняя	70	172,9	4,43	2,62	35
270	Снежок	180	130,2	5,04	5,76	13,66
	<b>Итого за полдник</b>		<b>303,1</b>	<b>9,47</b>	<b>8,38</b>	<b>48,66</b>
	<b>Всего</b>		<b>1490,6</b>	<b>43,41</b>	<b>41,76</b>	<b>242,4</b>