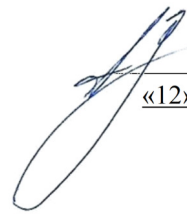


Утверждаю

директор

Захаров А.Л.

«12» января 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	Углеводы, г	Вода, г
Обед							
13	Салат из свежей капусты	100	84,5	1,2	4,9	10,5	0,71
39	Борщ с капустой и картофелем	250	116	2,0	5,2	13,1	12,26
97	Отварные макаронные изделия	200	220,5	3,5	4,1	23,5	9,15
63	Гуляш	100	132	13,9	6,5	4,0	39,71
146	Чай с лимоном	200	60	0,3	0	15,2	2,26
	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
	Итого за обед		669,8	24,72	21,34	95,72	67,00

**Меню
для воспитанников дошкольной группы**

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
121	Каша гречневая на молоке	200	194	3,0	4,7	15,5
149	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5
	Хлеб пшеничный	20	25,5	1,58	0,2	9,66
	Хлеб ржаной	40	31,3	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		440,8	11,72	10,34	77,42
Обед						
13	Салат из свежей капусты	100	84,5	1,2	4,9	10,5
39	Борщ с капустой и картофелем	250	116	2,0	5,2	13,1
97	Отварные макаронные изделия	200	220,5	3,5	4,1	23,5
63	Гуляш	100	132	13,9	6,5	4,0
146	Чай с лимоном	200	60	0,3	0	15,2
	Хлеб пшеничный	20	25,5	1,58	0,2	9,66
	Хлеб ржаной	40	31,3	2,24	0,44	19,76
	Итого за обед		669,8	24,72	21,34	95,72
Полдник						
283	Ватрушка с творогом	70	255,58	8,26	3,07	48,78
270	Снежок	180	130,5	5,04	5,76	13,66
	Итого полдник		286,08	13,3	8,83	62,44
	Всего		1396,68	49,74	40,51	232,58