

Утверждаю

директор

Захаров

«17» октября



**Меню  
для обучающихся 1, 3, 4, 7, 9 классов**

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Итого
<b>Завтрак</b>							
129	Каша овсяная геркулес жидкая	200	105,80	3,10	4,80	13,30	8,9
146	Чай с лимоном	200	60,00	0,30	0,00	15,20	3,54
	Хлеб пшеничный	20	25,50	1,58	0,20	9,66	1,88
	Хлеб ржаной	40	31,30	2,24	0,44	19,76	2,68
			<b>222,60</b>	<b>7,22</b>	<b>5,44</b>	<b>57,92</b>	<b>17,00</b>
<b>Обед</b>							
30	Винегрет овощной	100	11,00	121,50	1,30	9,90	8,40
43	Рассольник	200	12,00	131,00	6,30	4,30	16,10
88	Котлета рыбная "Нептун"	100	24,90	206,90	12,80	13,60	9,90
104	Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	211	19,00	210,75	3,78	9,38	27,55
146	Чай с лимоном	200	3,54	60,00	0,30	0,00	15,20
	Хлеб пшеничный	20	1,88	25,50	1,58	0,20	9,66
	Хлеб ржаной	40	2,68	31,30	2,24	0,44	19,76
			<b>786,95</b>	<b>28,30</b>	<b>37,82</b>	<b>106,57</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>						
129	Каша овсяная геркулес жидкая	200	105,8	3,1	4,8	13,3
146	Чай с лимоном	200	60,0	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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>222,6</b>	<b>7,22</b>	<b>5,44</b>	<b>57,92</b>
<b>Обед</b>						
13	Салат из свежей капусты	100	84,5	1,2	4,9	10,5
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	120,0	2,9	2,5	21,0
164	Каша рисовая рассыпчатая	200	112,1	2,4	3,7	18,1
63	Гуляш	100	132,0	13,0	6,5	4,0
148	Кофейный напиток	200	153,0	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 за обед</b>		<b>658,4</b>	<b>26,02</b>	<b>21,44</b>	<b>105,42</b>
<b>Полдник</b>						
295	Кекс	70	394,6	8,8	17,8	52,0
296	Молоко	200	261,62	8,24	9,08	32,26
	<b>Итого за полдник</b>		<b>656,22</b>	<b>17,04</b>	<b>26,88</b>	<b>84,26</b>
	<b>Всего</b>		<b>1537,22</b>	<b>50,28</b>	<b>53,76</b>	<b>247,6</b>