

Утверждаю
директор
Захаров А.Л.
«19» 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 |