

тверждаю  
 директор  
 Захаров А.Л.  
 «20» сентября 2024 г.



**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	Вода, г
<b>Обед</b>							
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	47,71
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>669,8</b>	<b>24,72</b>	<b>21,34</b>	<b>95,72</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>						
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>440,8</b>	<b>11,72</b>	<b>10,34</b>	<b>77,42</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>669,8</b>	<b>24,72</b>	<b>21,34</b>	<b>95,72</b>
<b>Полдник</b>						
283	Ватрушка с творогом	70	255,58	8,26	3,07	48,78
270	Снежок	180	130,5	5,04	5,76	13,66
	<b>Итого полдник</b>		<b>286,08</b>	<b>13,3</b>	<b>8,83</b>	<b>62,44</b>
	<b>Всего</b>		<b>1396,68</b>	<b>49,74</b>	<b>40,51</b>	<b>232,58</b>