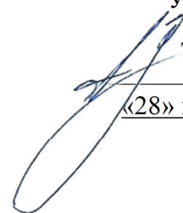


Утверждаю
директор
Захаров А.Л.
«28» ноября 2023 г.




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

| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Белки, г | Жиры, г | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Обед | | | | | | | |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 79 | 0,9 | 5,0 | 4,0 | 2,52 |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 157 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 12,70 |
| 94 | Рис припущенный | 180 | 170 | 2,3 | 3,7 | 23,4 | 7,37 |
| 88 | Котлета рыбная «Нептун» | 100 | 206,9 | 12,8 | 13,6 | 9,9 | 33,10 |
| 157 | Напиток апельсиновый | 200 | 157,5 | 0,1 | 0 | 25,2 | 8,40 |
| | 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 |
| | Итого за обед | | 727,7 | 26,12 | 28,54 | 114,22 | 67,00 |

Меню
для воспитанников дошкольной группы

| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|----------------|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак | | 459,8 | 7,82 | 4,84 | 79,52 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за обед | | 727,7 | 26,12 | 28,54 | 114,22 |
| Полдник | | | | | | |
| 100 | Булочка домашняя | 70 | 172,9 | 4,43 | 2,62 | 35 |
| 270 | Снежок | 180 | 130,2 | 5,04 | 5,76 | 13,66 |
| | Итого за полдник | | 303,1 | 9,47 | 8,38 | 48,66 |
| | Всего | | 1490,6 | 43,41 | 41,76 | 242,4 |