

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



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

| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Белки, г | Углеводы, г | Жиры, г | Итого |
|-------------|--|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Обед | | | | | | | |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 70 | 1,4 | 5,0 | 20,7 | 4,36 |
| 60 | Уха с взбитым яйцом | 250 | 132 | 13,5 | 3,6 | 12,5 | 12,27 |
| 104 | Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная) | 180 | 110,75 | 4,6 | 4,6 | 12,7 | 11,30 |
| 75 | Котлета детская | 100 | 235,4 | 14,3 | 10,5 | 13,1 | 30,66 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 124 | 0,6 | 0 | 31,4 | 5,50 |
| | 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 | 38,22 | 24,34 | 73,92 | 67,00 |

**Меню
для воспитанников дошкольной группы**

| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|----------------|--|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 125 | Каша молочная манная жидкая | 200 | 194 | 2,9 | 4,2 | 14,5 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 155,2 | 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 |
| | Итого завтрак | | 406 | 9,42 | 7,64 | 66,32 |
| Обед | | | | | | |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 70 | 1,4 | 5,0 | 20,7 |
| 60 | Уха с взбитым яйцом | 250 | 132 | 13,5 | 3,6 | 12,5 |
| 104 | Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная) | 180 | 110,75 | 4,6 | 4,6 | 12,7 |
| 75 | Котлета детская | 100 | 235,4 | 14,3 | 10,5 | 13,1 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 124 | 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 за обед | | 727,7 | 38,22 | 24,34 | 73,92 |
| Полдник | | | | | | |
| 110 | Пряники | 50 | 167,9 | 2,4 | 1,4 | 38,85 |
| 263 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 76,995 | 2,65 | 2,32 | 11,31 |
| | Итого полдник | | 244,895 | 5,05 | 3,72 | 50,16 |
| | Итого | | 1379,845 | 52,62 | 35,7 | 190,40 |