

Утверждаю
директор
«31» ок
2021
В. А. Л.
МКОУ
Верх-Унинская
ООШ



**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	Цена
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