

Утверждаю

директор

Захаров А.Л.

«20» январь 2025



**Меню
для обучающихся 1,3,4,7, 9 классов**

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Сахар, г	Цель
Завтрак							
601	Плов из мясо говядины	180	107,00	21,30	20,90	1,90	10,00
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	146,00	0,20		37,40	5,64
	хлеб пшеничный	20	2,50	1,58	0,20	9,66	1,48
	хлеб ражаной	40	31,30	2,24	0,44	19,76	2,88
	итого						20,00
Обед							
30	Винегрет овощной	100	121,50	1,30	9,90	8,40	12,00
41	Щи из свежей капусты	200	114,00	3,80	5,90	8,30	18,00
84	Рыба тушеная в томате с овощами	75 / 75	145,00	16,86	38,10	38,10	29,64
97	Макаронные изделия отварные	150	135,50	5,25	6,15	35,25	9,00
153	Компот из смеси сухофруктов	200	124,00	0,60		31,40	7,00
	хлеб пшеничный	20	2,50	1,58	0,20	9,66	1,48
	хлеб ражаной	40	31,30	2,24	0,44	19,76	2,88
	Итого за обед						81,00