

Утверждаю  
директор  
Захаров А.Л.

«21» январь 2025 г.



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

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Энерге тическая я ценнос ть (ккал)	Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>							
129	Каша овсяная жидкая	200	305,00	7,10	11,60	305,00	10,00
146	Чай с лимоном	200	60,00	0,30	0,00	60,00	2,64
	хлеб пшеничный	20	2,50	1,58	0,20	2,50	1,48
	хлеб ражаной	40	31,30	2,24	0,44	31,30	2,88
<b>Обед</b>							
13	Салат из свежей капусты	100	84,50	1,20	4,90	10,50	12,00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	157,00	8,90	5,20	17,80	8
63	Гуляш	100	132,00	13,90	6,50	4,00	29,64
164	Каша рисовая рассыпчатая	200	170,00	4,14	6,60	42,12	10
148	Кофейный напиток	200	155,20	3,60	2,67	29,20	6,00
	хлеб пшеничный	20	2,50	1,58	0,20	9,66	5,00
	хлеб ражаной	40	31,30	2,24	0,44	19,76	1,48
130	Яйцо отварное	40	6,30	5,10	4,60	0,30	2,88
	Итого за обед						