

Утверждаю

директор

Захаров А.Л.

«23» 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	Цель	
Завтрак							
532	Мясо отварное	100	107,00	21,30	20,90	1,90	10,00
148	Кофейный напиток	200	155,20	3,60	2,67	29,20	2,64
	хлеб пшеничный	20	25,50	1,58	0,20	9,66	1,48
	хлеб ржаной	40	31,30	2,24	0,44	19,76	2,88
	итого						
Обед							
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	79,00	1,10	6,20	4,60	12,00
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	157,00	8,90	5,20	17,80	18,00
88	Котлета рыбная "Нептун"	100	206,90	12,80	13,60	9,90	29,64
94	Рис припущенный	180	170,00	4,40	6,66	42,12	6,00
157	Напиток апельсиновый	200	157,50	0,30		38,50	5,00
	Хлеб пшеничный	20	25,50	1,58	0,20	9,66	1,48
	Хлеб ржаной	40	84,50	2,24	0,44	19,76	2,88
	Итого за обед						