

Утверждаю
директор
Захаров А.Л.
«24» 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	Углеводы, г	Цельные злаки, г
Завтрак							
107	Запеканка морковная с творогом	150	112,30	10,20	17,70	27,45	10,00
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	146,00	0,20		37,40	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							
24	Салат из свеклы с изюмом	70,00	1,31	5,16	12,11	70,00	12,00
60	Уха с взбитым яйцом	132,00	13,50	3,60	12,50	132,00	18,00
75	Котлета детская	235,40	24,80	23,40	11,40	235,40	29,64
194	Сожный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	110,75	3,78	9,38	27,55	110,75	6,00
153	Компот из смеси сухофруктов	124,00	0,60	0,00	31,40	124,00	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						