

Утверждаю
директор
Захаров А.Л.

«27» январь 2025г



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

| № реп. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Энерге- тически я ценнос- ть (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Угле- ды, г | |
|----------------|---------------------------------|-----------------|--|-------------|------------|----------------|-------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 601 | Плов из мяса говядины | 180 | 107,00 | 21,30 | 20,90 | 1,90 | 9,00 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 190,00 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 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 |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 70 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 1,00 |
| | апельсин | 150 | 81 | 1,92 | 0,42 | 17,36 | 1,00 |
| | | | | | | | 18,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежей капусты | 100 | 84,50 | 1,20 | 4,90 | 10,50 | 12,50 |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 115,00 | 8,90 | 5,20 | 17,80 | 19,00 |
| 84 | Рыба тушеная в томате с овощами | 75 | 245,00 | 16,86 | 38,10 | 38,10 | 30,64 |
| 97 | Отварные макароны | 150 | 220,50 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 7,00 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 60,00 | 0,30 | | 15,20 | 5,50 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 25,50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 2,48 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 84,50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 3,88 |
| | Итого за обед | | | | | | 81,00 |