

Утверждаю
директор
Захаров А.Л.

«27» январь 2025г



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

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (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