

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы



Карпенко И.А.

МЕНЮ 12.01.2025 г.

	Выход блюдо(г) 7-11 лет	Энергет. ценность (ккал) 7-11 лет	Выход блюдо(г) 12 лет и старше	Энергет. ценность (ккал) 12 лет и старше
Завтрак				
Сыр Российский 50%	40	72,8	40	72,8
Каша овсяная вязкая	200/10/	245,2	200/10	245,2
Чай с сахаром	200/15	55	200/15	55
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Вафли	20	190,17	30	190,17
Напиток лимонный	200	90	200	90
Обед				
Икра свекольная	60	79	100	132
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	125,2	250	125,2
Птица отварная с маслом сливочным	90/5	283	100/5	314
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	213	200/10	284
Компот из сухофруктов	200	92,9	200	92,9
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Яблоки свежие	140/1 шт	72,92	150/1 шт	72,92
Ужин				
Биточки рыбные с маслом сливочным	90/5	136	100/5	149
Рагу из овощей	180	195	200	217
Сок фруктовый	176	85	176	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Ряженка 2.5% жирности	150	84,6	170	102
Итого :	2500	2962,7	2765	2963,47