

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Карпенко И.А.

МЕНЮ 12.12.2024 г.

|                                                             | Выход<br>блюдо(г)<br>7-11 лет | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) 7-11<br>лет | Выход<br>блюдо(г)<br>12 лет и<br>старше | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) 12<br>лет и<br>старше |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                              |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Сыр Российский 50 %                                         | 20                            | 72,8                                       | 30                                      | 72,8                                                 |
| Запеканка из творога с морковью                             | 170                           | 135                                        | 200                                     | 162                                                  |
| Чай с молоком                                               | 150/50/15                     | 83                                         | 150/50/15                               | 83                                                   |
| Хлеб пшеничный                                              | 50                            | 158                                        | 60                                      | 158                                                  |
| Хлеб ржаной                                                 | 20                            | 66                                         | 50                                      | 66                                                   |
| <b>2 завтрак</b>                                            |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Вафли ванильные                                             | 20/1 шт                       | 190,17                                     | 30 1 шт                                 | 190,17                                               |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 200                           | 430                                        | 200                                     | 430                                                  |
| <b>Обед</b>                                                 |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Помидоры свежие                                             | 80                            | 6,7                                        | 100                                     | 10,12                                                |
| Суп картофельный с крупой<br>пшеничной                      | 250                           | 125,2                                      | 250                                     | 125,2                                                |
| Котлеты рубленые из бройлеров-<br>цыплят с маслом сливочным | 90/5                          | 247                                        | 100/5                                   | 249                                                  |
| Рагу из овощей                                              | 180                           | 195                                        | 200                                     | 217                                                  |
| Компот из свежих яблок                                      | 200                           | 55,5                                       | 200                                     | 55,5                                                 |
| Хлеб пшеничный                                              | 60                            | 79                                         | 80                                      | 79                                                   |
| Хлеб ржаной                                                 | 40                            | 128                                        | 50                                      | 128                                                  |
| <b>Полдник</b>                                              |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Яблоки свежие                                               | 145/1 шт                      | 72,92                                      | 145/1 шт                                | 72,92                                                |
| <b>Ужин</b>                                                 |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Плов из отварной говядины                                   | 90/180                        | 210                                        | 100/200                                 | 233                                                  |
| Сок фруктовый                                               | 208                           | 85                                         | 208                                     | 85                                                   |
| Хлеб пшеничный                                              | 40                            | 158                                        | 60                                      | 158                                                  |
| Хлеб ржаной                                                 | 20                            | 77                                         | 20                                      | 77                                                   |
| <b>2 ужин</b>                                               |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Йогурт 2.5% жирности                                        | 200                           | 106                                        | 200                                     | 106                                                  |
| <b>Итого :</b>                                              | <b>2441</b>                   | <b>2680,29</b>                             | <b>2691</b>                             | <b>2757,71</b>                                       |