

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Карпенко И.А.

МЕНЮ 13.12.2024 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>                           |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Масло сливочное 72,5 %                   | 10                            | 75                                         | 10                                      | 75                                                   |
| Каша овсяная молочная жидкая             | 200/10/10                     | 245,2                                      | 200/10/10                               | 245,2                                                |
| Какао с молоком                          | 200                           | 145,2                                      | 200                                     | 145,2                                                |
| Хлеб пшеничный                           | 50                            | 158                                        | 60                                      | 158                                                  |
| Хлеб ржаной                              | 20                            | 66                                         | 50                                      | 66                                                   |
| <b>2 завтрак</b>                         |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Булочка йодированная                     | 50                            | 164                                        | 50                                      | 164                                                  |
| Молоко кипяченое                         | 200                           | 106                                        | 200                                     | 106                                                  |
| <b>Обед</b>                              |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Помидоры соленные                        | 60                            | 6,7                                        | 100                                     | 10,12                                                |
| Рассольник Ленинградский                 | 250                           | 125                                        | 250                                     | 125                                                  |
| Сельдь с луком                           | 90/90                         | 150                                        | 100/100                                 | 150                                                  |
| Картофель отварной с маслом<br>сливочным | 150/5                         | 103                                        | 200/7                                   | 137                                                  |
| Компот из сухофруктов                    | 200                           | 92,9                                       | 200                                     | 92,9                                                 |
| 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>                              |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Макаронник с мясом                       | 90/170                        | 211                                        | 100/200                                 | 226                                                  |
| Икра свекольная                          | 60                            | 79                                         | 100                                     | 132                                                  |
| Сок фруктовый                            | 222                           | 85                                         | 222                                     | 85                                                   |
| Хлеб пшеничный                           | 40                            | 158                                        | 60                                      | 158                                                  |
| Хлеб ржаной                              | 20                            | 77                                         | 20                                      | 77                                                   |
| <b>2 ужин</b>                            |                               |                                            |                                         |                                                      |
| Кефир 2.5% жирности                      | 150                           | 84,6                                       | 170                                     | 102                                                  |
| <b>Итого :</b>                           | <b>2585</b>                   | <b>1967,72</b>                             | <b>2887</b>                             | <b>2049,54</b>                                       |