

Утверждаю  
Директор школы



О.А.Денисова

| Прием пищи | № рец.  | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | 54-27к  | Каша манная молочная                     | 200      | 174,3        | 5,3   | 5,7  | 25,3     |
|            | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком               | 200      | 86           | 3,8   | 2,9  | 11,3     |
|            | 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15       | 53,7         | 3,5   | 4,4  | 0,0      |
|            | Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 45       | 105,5        | 3,4   | 0,4  | 22,1     |
|            | Пром.   | Мандарин                                 | 150      | 57           | 0,75  | 0,3  | 11,25    |
| Обед       | Пром.   | Огурец солёный                           | 60       | 7,8          | 0,5   | 0,1  | 1        |
|            | 54-2с   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250      | 137,9        | 5,9   | 6,2  | 12,7     |
|            | 54-11г  | Картофельное пюре                        | 150      | 139,4        | 3,2   | 5,2  | 19,8     |
|            | 54-4м   | Котлета из говядины                      | 75       | 221,3        | 13,7  | 13,1 | 12,4     |
|            | 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов              | 200      | 81           | 0,5   | 0    | 19,8     |
|            | Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 60       | 140,6        | 4,6   | 0,5  | 29,5     |
|            |         |  |          |              |       |      |          |

Повар

Тюкаева Т.Ф.

**Ежедневное меню основного питания на 18 сентября 2023 года  
филиала МБОУ СОШ №1 г. Спасска ОШ с. Кошелевка**

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 4 - 5 часов

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда (г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|--|---------------|--------------------------------|
| завтрак                 | Макароны отварные с сыром                  | 200           | 334,4                          |
|                         | Какао с молоком                            | 200           | 118,6                          |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 30            | 70,14                          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>430</b>    | <b>523,14</b>                  |
| обед                    | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 60            | 47,14                          |
|                         | Суп картофельный с горохом                 | 250           | 169,34                         |
|                         | Птица тушеная в соусе                      | 100           | 134,7                          |
|                         | Рис отварной                               | 150           | 210,11                         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                | 200           | 132,8                          |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 20            | 46,76                          |
|                         | Хлеб ржаной                                | 40            | 91,96                          |
|                         | Печенье                                    | 50            | 82,9                           |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>870</b>    | <b>915,71</b>                  |
| <b>Итого за день:</b>   |  | <b>1300</b>   | <b>1438,85</b>                 |

Стоимость завтрака: 33руб

Стоимость обеда: 68руб

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в школе: 6 - 7 часов

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда (г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|--|---------------|--------------------------------|
| завтрак                 | Макароны отварные с сыром                  | 200           | 334,4                          |
|                         | Какао с молоком                            | 200           | 118,6                          |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 40            | 93,52                          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>440</b>    | <b>546,52</b>                  |
| обед                    | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 100           | 85,7                           |
|                         | Суп картофельный с горохом                 | 250           | 169,34                         |
|                         | Птица тушеная в соусе                      | 100           | 134,7                          |
|                         | Рис отварной                               | 200           | 280,15                         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                | 200           | 132,8                          |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 30            | 70,14                          |
|                         | Хлеб ржаной                                | 60            | 137,94                         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                       |               | <b>940</b>                     |
| <b>Итого за день:</b>   |  | <b>1380</b>   | <b>1550,15</b>                 |

Стоимость завтрака: 33руб

Стоимость обеда: 55руб

Повар

Комарова М.А.