

Утверждаю
Директор школы



О.А.Денисова

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-1т	Запеканка из творога	150	301,2	29,7	10,7	21,7
	54-23хн	Кисель из смородины	200	50,5	0,2	0,1	12,3
	Пром.	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6
Обед	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5	6,45	3,5	23,1
	54-11м	Плов из отварной говядины	200	348,3	15,3	14,7	38,6
	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 19 сентября 2023 г.
филиала МБОУ СОШ №1 г. Спасска ОШ с. Кошелевка**

Утверждаю
Зав. филиалом
Бибнева Г.П.

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 4 - 5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	183,4
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	30	70,14
Итого за завтрак		430	293,54
обед	Салат витаминный	60	93
	Борщ с капустой и картофелем	250	171,04
	Картофельное пюре	150	181,5
	Рыбы, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	105
	Кисель из сока ягодного с сахаром витаминизированный	200	157,6
	Хлеб пшеничный	20	46,76
	Хлеб ржаной	40	91,96
	Банан	150	141,76
Итого за обед		970	988,62
Итого за день:		1400	1282,16

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	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	183,4
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	40	93,52
Итого за завтрак		440	316,92
обед	Салат витаминный	100	155
	Борщ с капустой и картофелем	250	171,04
	Картофельное пюре	200	241
	Рыбы, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	105
	Кисель из сока ягодного с сахаром витаминизированный	200	157,6
	Хлеб пшеничный	30	70,14
	Хлеб ржаной	60	137,94
	Итого за обед		910
Итого за день:		1360	1354,64

Стоимость завтрака:33руб

Стоимость обеда:55руб

Повар

Комарова М.А.