

Утверждаю
Директор школы



О.А.Денисова

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-4о	Омлет с сыром	150	316,0	19,0	25,4	3
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	Пром.	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6
Обед	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,25	5,8	7	7,2
	54-5м	Котлета из курицы	75	126,4	14,4	3,2	10,1
	54-11г	Картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Повар Тюкаева Т.Ф. Тюкаева Т.Ф.

Ежедневное меню основного питания на 10 октября 2023 года
филиала МБОУ СОШ №1 г. Спасека ОШ с. Кошелевка

Утверждаю
Зав. филиалом
Л.П. Бибева
Бибева Л.П.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 4 - 5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
	Макароны отварные с сыром	200	264
завтрак	Какао с молоком	200	118,6
	Хлеб пшеничный	30	70,14
Итого за завтрак		430	452,74
обед	Салат из свежих огурцов	60	13,2
	Рассольник ленинградский	250	158,34
	Рыба припущенная (пикша)	110	146
	Картофельное пюре	150	181,5
	Сок фруктовый	200	136,4
	Хлеб пшеничный	20	46,76
	Хлеб ржаной	40	91,96
	Пирожки с яблоком	50	129,2
	Итого за обед		880
Итого за день:		1310	1381,7

Стоимость завтрака: 33 руб.

Стоимость обеда: 68 руб.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в школе: 6 - 7 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
	Макароны отварные с сыром	200	264
завтрак	Какао с молоком	200	118,6
	Хлеб пшеничный	40	93,52
Итого за завтрак		440	476,12
обед	Салат из свежих огурцов	100	64,65
	Рассольник ленинградский	250	158,34
	Рыба припущенная (минтай)	110	146
	Картофельное пюре	200	241
	Чай	200	40
	Хлеб пшеничный	30	70,14
	Хлеб ржаной	60	137,94
	Итого за обед		950
Итого за день:		1390	1430,59

Стоимость завтрака: 35 руб.

Стоимость обеда: 55 руб.

Повар *К.С.*

Комарова М.А.