



«Согласовано»

Директор СОШ

6

Подпись

пт 1

Меню на «21» марта 2025г
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	260	9,83	14,48	9,83	206,44	183
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Джем/Повидло	30	0,15	0,00	17,48	86,52	к/к
Итого за завтрак	550	18,24	18,80	85,78	578,44	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,10	8,28	30,10	199,79	96
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Щи из свежей капусты	260	9,40	4,20	23,70	200,80	88
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326
Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312
Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Итого за обед	930	28,35	33,76	118,92	866,11	

148