



Согласовано:
Директор МБОУ Озерская СОШ
/Андрощук Т.В./
01.01.2025г.

Ежедневное меню
2 день
7-11 лет

дата

Утверждаю
Директор



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.
		Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	Ценность ккал.
ЗАВТРАК					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150	4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	580	20,32	17,55	75,75	564,63

7-11 лет ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал
		Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №1	60	0,41	0,1	* 0,84	5,0
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150	4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	580	20,32	17,55	75,75	564,63

ДАТСКАЯ БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	100	6,30	6,80	57,20	320,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за прием пищи:	300	9,46	9,46	73,14	420,60

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ /ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)№ 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	650	22,5	19,86	81,36	613,43

12-18 лет ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ /ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)№ 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	650	22,5	19,86	81,36	613,43

ДАТСКАЯ БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	100	6,30	6,80	57,20	320,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10
Итого за прием пищи:	300	10,65	10,80	80,60	470,10