

Ежедневное меню

для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) – 20 января

Школа	МБОУ СОШ № 2 им. П. И. Арчакова ст. Старошербиновская				Отд./корп		День		20.01.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная (овсяная)	200	20,70	303	9	13	38
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	8,97	119	4	4	18
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	30	2,52	71	2	0	15
	кисломол.	7	Бутерброд горячий с сыром	50	20,44	157	6	8	15
	напиток	пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,30	92	0	0	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	пром	Икра кабачковая	60	9,60	56	1	4	4
	1 блюдо	88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	6,14	67	1	4	6
	2 блюдо	260	Гуляш	100	65,78	309	11	28	3
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	190	14,44	248	7	7	39
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,52	71	2	0	15
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	30	2,52	69	2	0	15
	напиток	389	Сок фруктовый	200	19,30	85	1	0	20

Ежедневное меню

для обучающихся 5-11 классов (12 лет и старше) – 20 января

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
	Наименование блюда						
		(г)	(г)				
			Б	Ж	У	(ккал)	
	ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная (овсяная)	250	10,8	16	47,8	378,6	20,70
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	8,97
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	2,52
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,6	8,3	14,8	157	20,44
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92	19,30
	Итого за завтрак	730	23,1	28,4	117,3	816,7	
	обед						
пром	Икра кабачковая	100	0,80	7,00	7,00	93,30	9,60
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,80	5,00	7,90	86,80	6,14
260	Гуляш	100	10,60	28,20	2,90	309,00	65,78
203	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,90	7,30	38,60	248,00	14,44
пром	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	94,00	2,52
пром	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	92,00	2,52
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	19,30
	Итого за обед	920	26,50	48,30	115,70	1 008,10	



Завтрак



Обед