

Ежедневное меню

для обучающихся 5-11 классов (12 и старше) – 10 марта

№ Ресептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
	Наименование блюда						
			(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)	
	ЗАВТРАК						
15	Сыр	20	4,6	5,9	0	72	11,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	210	5,8	10,7	41,5	286	17,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101	9,90
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	2,40
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92	17,90
	Итого за завтрак	670	17	20	99,3	645	
	ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	132	7,30
101	Суп картофельный с крупой(перловой)	250	2	2,7	12,1	85,8	6,40
290	Птица тушенная в соусе	100	13,3	10,8	2,9	162	30,30
203	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,9	7,3	38,6	248	11,96
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	2,40
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69	2,40
517	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	3,72
	Итого за обед	910	33,2	30,9	123,9	912,8	

Ежедневное меню

для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) – 10 марта

Школа	МБОУ СОШ № 2 им. П.И. Арчакова ст. Старошербиновская				Отд./корп	День – 10 марта			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	210	20,54	286	6	11	42
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,42	101	3	3	16
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	30	2,52	71	2	0	15
	кисломол.	15	Сыр	15	10,80	54	4	4	0
	напиток	пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,30	92	0	0	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	10,27	79	3	6	4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой(перловой)	200	5,59	69	2	2	10
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	100	26,91	162	13	11	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	517	Кисель из концентрата	200	4,88	122	1	0	29



Завтрак



Обед