

Утверждаю
 Директор школы
 С.А.Захарова

24.04.2024г.
 от 2 до 3 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал
завтрак					
каша рисовая жидкая на молоке	150/5	6,4	10,6	23,6	215,6
какао с молоком	150	2,4	2	11,9	59,3
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4
завтрак 2					
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
обед					
салат из свежих помидоров	40	0,6	6,1	2,1	66
суп из овощей	150/12,5/10	3,8	5,9	6,7	95,7
бефстроганов из отварной говядины	40/40	7,6	12,2	9,1	176,8
каша гречневая рассыпчатая	110	3,5	7,3	18	151,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2
компот из сухофруктов	150	0,5	0	24,3	99
полдник					
булочка домашняя	50	3,04	5,2	24,2	155,4
чай с сахаром с лимоном	150	0,008	0	11,4	45,8
ужин					
макаронны запеченные с сыром	110	6,4	5	27	178,8
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня	1447	44	59	218	1568
стоимость д/дня					130р.

24.04.2024г.
 от 3 до 7 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал
завтрак					
каша рисовая жидкая на молоке	200/5	7,8	12,7	28,4	259
какао с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4
завтрак 2					
фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,25	70,5
обед					
салат из свежих помидоров	40	0,6	6,1	2,1	66
суп из овощей	200/12,5/10	4,6	7,11	8	189,4
бефстроганов из отварной говядины	70/30	8,1	13,1	9,77	189,4
каша гречневая рассыпчатая	130	3,78	7,92	19,62	165,6
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99
полдник					
булочка домашняя	60	3,3	5,6	25,9	166,3
чай с сахаром с лимоном	180	0,009	0	13,7	54,9
ужин					
макаронны запеченные с сыром	130	6,1	4,7	25,6	169,1
чай с молоком	180	1,4	1,2	15,7	73,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня	1777	52	66	263	1916
стоимость д/дня					153р.

Утверждаю

Директор школы

С.А.Захарова



24.04.2024г.

льготная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша молочная рисовая	205	6,53	7,03	38,78	244,9	23,78
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	19,05
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
сыр п/тв	10	2,6	2,6	0	34,4	8,99
масло слив.	10	3,9	3,9	0	51,6	9,49
фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	18,61
						83,00
обед						
салат из свежих помидор	100	0,9	5,1	3,6	64	18,00
суп из овощей	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	28,93
бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,1	13,8	2,4	194	36,45
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	14,16
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						124,00
итого по рациону дня	1605	60	52	202	1535	
стоимость д/дня						207,00

24.04.2024г.

льготная категория с 11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша молочная рисовая	255	8,1	8,8	48,75	306,1	23,78
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	19,05
хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117,5	3,08
сыр п/тв	15	3,9	3,9	0	51,6	8,99
масло слив.	10	3,9	3,9	0	51,6	9,49
фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	18,61
						83,00
обед						
салат из свежих помидор	100	0,9	5,1	3,6	64	18,00
суп из овощей	250/12,5/10	9,2	8	15	168,9	28,93
бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,1	13,8	2,4	194	36,45
каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,36	44,4	303,6	14,16
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						124,00
итого по рациону дня	1720	66	58	227	1707	
стоимость д/дня						207,00

Утверждаю
Директор школы

С.А.Захарова

24.04.2024г.
завтрак 1 -4 класс завтрак 1 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша молочная рисовая	205	6,53	7,03	38,78	244,9	23,78
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	19,05
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
сыр п/тв	10	2,6	2,6	0	34,4	8,99
масло слив.	10	3,9	3,9	0	51,6	9,49
фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	18,61
итого по рациону дня	645					
стоимость д/дня						83,00

24.04.2024г.
горячее питание 7-11 лет 2 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
обед						
салат из свежих помидор	80	0,9	5,1	3,6	64	18,00
суп из овощей	250/35	9,2	8	15	168,9	28,93
бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,1	13,8	2,4	194	36,45
каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,36	44,4	303,6	14,16
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок фруктово ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
итого по рациону дня	925					
стоимость д/дня						124,00