

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Новочеркасская СОШ»



/Икрайников А.Н./



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 22.02.2024

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: *3 день примерного меню*

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Завтрак	Пирожок с повидлом	100	250,9
	Чай с сахаром	200	58
Итого		300	308,9
Обед	Рассольник Петербургский	250	120,75
	Каша рассыпчатая гречневая	150	223
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	103,35
	Компот из смеси сухофруктов	200	110
	Хлеб пшеничный	100	107,2
Итого		780	664,3
Ужин	Макароны отварные	150	157,40
	Гуляш из мяса говядины	80	125
	Хлеб пшеничный	100	107,2
	Чай с сахаром	200	58
Итого		525	447
Итого за день:		1655	1420,2

Ответственный по питанию



/Павленков С.В./