



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ № г. Владивостока"

"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор ООО "Фуд Магистраль"

Л.А. Алексеева



МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК		Выход, г, энергетическая ценность			
		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
<i>Первый вариант</i>					
1	ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	33,2	50	55,3
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	208,3	100	218,4
3	КАША МАННАЯ	200	204,5	250	275,3
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60,7	200	60,7
5	Молоко	200	116,4		
<i>Второй вариант</i>					
1	ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	33,2	50	55,3
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	208,3	100	218,4
3	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	228,5	250	287
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60,7	200	60,7
5	Молоко	200	116,4		
Обед		Выход, г, энергетическая ценность			
		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
<i>Первый вариант</i>					
1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (свежий)	60	39,2	100	56,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	147,7	250	163,5
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	122	180	145,8
4	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	24,7	50	24,7
5	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	231,3	100	220,5
6	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	99	200	99
7	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2
<i>Второй вариант</i>					
1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (свежий)	60	39,2	100	56,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	147,7	250	163,5
3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	402,9	280	421,9
4	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	99	200	99
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2

ВТОРОЙ ПРИЕМ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

<i>Первый вариант</i>		7-11 лет	Ккал		
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	47		
2	ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	467		
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	53,7		
4	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	60,2		
5	МОЛОКО	200	116,4		
<i>Второй вариант</i>					
1	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	47,0		
2	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	298,9		
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	208,4		
4	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	53,7		
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	60,2		
6	МОЛОКО	200	116,4		