

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № г. Владивостока"

2023 г.

"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 СВЕЖИЕ	140	65,8	140	65,8
2	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	273,5	200	341
3	СОУС МОЛОЧНЫЙ, СЛАДКИЙ	30	32	30	32
4	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	53,7	200	53,7
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	100,3	50	100,3
6	Молоко	200	116,4		
<i>Второй вариант</i>					
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	65,8	140	65,8
2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	256	250	417,3
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	54	200	54
4	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	100,3	50	100,3
6	Молоко	200	116,4		
Обед		Выход, г, энергетическая ценность			
		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
<i>Первый вариант</i>					
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	50,7	100	84,5
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	137,7	250	145,9
3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	159,8	100	241,3
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	245,5	180	170,7
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	58,1	200	58,1
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2
<i>Второй вариант</i>					
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	50,7	100	84,5
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	137,7	250	146,9
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	205,9	180	231,6
4	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	120	247,6	130	236,4
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	58,1	200	58,1
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2

ВТОРОЙ ПРИЕМ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

		7-11 лет	Ккал		
<i>Первый вариант</i>					
1	Котлета рыбная	90	123,5		
2	Соус томатный	50	35,4		
3	Масло (порциями)	15	112,5		
4	Рис припущенный	150	191,1		
5	Сок фруктовый	200	83		
6	Батон школьный	30	60		
7	МОЛОКО	200	116,4		
<i>Второй вариант</i>					
1	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	71,4		
2	Макароны, запеченные с сыром	220	345,9		
3	Сок фруктовый	200	83,4		
4	Батон школьный	50	100,3		
5	МОЛОКО	200	116,4		