



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "СОШ № г. Владивостока"

Ген. директор ООО "Фуд Метрикс"
 И.И. Далеков



МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК		Выход, г, энергетическая ценность			
Первый вариант		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ПОВИДЛО, ДЖЕМ)	60	139,5	120	110,4
2	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	234,5	250	265,5
3	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	61,5	10	75
4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	75	200	61,5
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	60,2	30	60,2
6	Молоко	200	116,4		
Второй вариант					
1	БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ПОВИДЛО, ДЖЕМ)	60	139,5	120	110,4
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	207	250	325,1
3	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	75	10	75
4	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	61,5	200	61,5
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	60	30	60,2
6	Молоко	200	116,4		
Обед		Выход, г, энергетическая ценность			
Первый вариант		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	48,3	100	80,6
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	220	98,9	250	107,7
3	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	174,7	180	209,7
4	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	197,6	100	223,1
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	91,1	200	91,1
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2
Второй вариант					
1	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	48,3	100	80,6
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	220	98,9	250	107,7
3	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	465,2	280	451,3
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	91,1	200	91,1
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2

ВТОРОЙ ПРИЕМ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

Первый вариант					
1	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	298,9		
2	Макаронные изделия отварные	150	208,4		
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	53,6		
4	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	60	120,1		
5					
6	МОЛОКО	200	116,4		
Второй вариант					
1	Рыба, запеченная в молочном соусе.	90	174,4		
2	Макаронные изделия отварные	170	236,4		
3	Чай фруктовый с яблоком	200	53,6		
4	Батон школьный	60	120,1		
5	МОЛОКО	200	116,4		