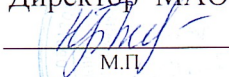


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20

М.П. Н.П. Бессонова

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет


Дата: 03.03.2025г.

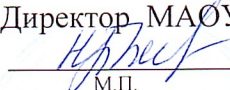
Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: *1 день примерного меню*

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Масло сливочное (порциями)	15	99	0	7	0
Суп молочный с гречневой крупой	200	130	6	5	16
Компот из смеси сухофруктов	200	81	1	0	20
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20
Сок абрикосовый	200	106	1	0	25
Итого за Завтрак	655	510	10	13	81

Ответственный по питанию  Волошина С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20

М.П. Н.П. Бессонова

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 04.03.2025г.

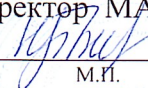
Сезон: *осеннее - зимний период*

Неделя: *первая*

День: *2 день примерного меню*

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	38	1	3	2
Жаркое по-домашнему из курицы	200	226	25	6	18
Чай с лимоном и сахаром	200	28	0	0	7
Яблоко	100	44	0	0	10
Хлеб ржаной	45	106	3	0	15
Итого за Завтрак	605	441	29	10	51

Ответственный по питанию  Волошина С.А.


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20

М.П. Н.П. Бессонова

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 05.03.2025.
Сезон: *осенне-зимний период*
Неделя: первая
День: 3 день примерного меню

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Запеканка из творога	150	301	30	11	22
Яйцо варёное	40	57	5	4	0
Какао с молоком	200	100	5	4	13
Мандарин	100	35	1	0	8
Хлеб пшеничный	45	106	3	0	22
Джем из абрикосов	20	58	0	0	14
Итого за Завтрак	555	657	43	18	78


Ответственный по питанию  Волошина С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20

М.П. Н.П. Бессонова

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 06.03.2025г.
Сезон: *осенне-зимний период*
Неделя: первая
День: 4 день примерного меню

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Сыр твердых сортов в нарезке	20	72	5	6	0
Макароны отварные	150	197	5	5	33
Котлета из говядины	70	207	13	12	12
Соус красный основной	20	14	1	1	2
Кисель из вишни	200	53	0	2	13
Хлеб пшеничный	45	106	3	0	22
Апельсин	100	38	1	0	8
Итого за Завтрак	605	686	28	21	89

Ответственный по питанию  Волошина С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №20

Н.П. Бессонова
М.П.

Н.П. Бессонова

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 07.03.2025г.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из варёных овощей	60	46	1	3	5
Голубцы ленивые	180	231	15	14	12
Яблоко	100	44	0	0	10
Сок фруктовый	200	92	1	0	25
Хлеб ржаной, пшеничный	45	43	2	0	8
Итого за Завтрак	585	456	19	17	60

Ответственный по питанию *Волошина* Волошина С.А.