

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20
Н.П. Бессонова
М.П.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 10.03.2025г.

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *1 день примерного меню*

Блюдо	Выход, г	Калорийность
<i>Масло сливочное (порциями)</i>	<i>15</i>	<i>99</i>
<i>Каша молочная</i>	<i>200</i>	<i>169</i>
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>200</i>	<i>81</i>
<i>Сок яблочный</i>	<i>200</i>	<i>87</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>45</i>	<i>106</i>
<i>Итого за Завтрак</i>	<i>660</i>	<i>541</i>

Ответственный по питанию *Моло* Волошина С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20
Н.П. Бессонова
М.П.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 11.03.2025г.

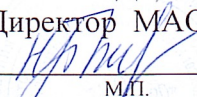
Сезон: *осеннее - зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *2 день примерного меню*

Блюдо	Выход, г	Калорийность
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	<i>60</i>	<i>38</i>
<i>Картофельное пюре</i>	<i>150</i>	<i>139</i>
<i>Курица отварная</i>	<i>80</i>	<i>124</i>
<i>Соус красный основной</i>	<i>20</i>	<i>14</i>
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	<i>200</i>	<i>51</i>
<i>Мандарин</i>	<i>100</i>	<i>38</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>45</i>	<i>106</i>
<i>Итого за Завтрак</i>	<i>655</i>	<i>509</i>

Ответственный по питанию *Моло* Волошина С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20

Н.П. Бессонова
М.П.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет


Дата: 12.03.2025.

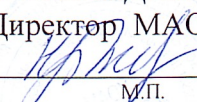
Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *3 день примерного меню*

Блюдо	Выход, г	Калорийность
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>150</i>	<i>234</i>
<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	<i>60</i>	<i>133</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>86</i>
<i>Яблоко</i>	<i>120</i>	<i>53</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>45</i>	<i>106</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>25</i>	<i>43</i>
<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600</i>	<i>654</i>

Ответственный по питанию  Волошина С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20

Н.П. Бессонова
М.П.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет


Дата: 13.03.2025г.

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *4 день примерного меню*

Блюдо	Выход, г	Калорийность
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	<i>20</i>	<i>72</i>
<i>Макаронны отварные</i>	<i>150</i>	<i>197</i>
<i>Котлета из говядины</i>	<i>70</i>	<i>207</i>
<i>Соус красный основной</i>	<i>20</i>	<i>13</i>
<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>200</i>	<i>42</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>45</i>	<i>106</i>
<i>Мандарин</i>	<i>100</i>	<i>35</i>
<i>Итого за Завтрак</i>	<i>605</i>	<i>670</i>

Ответственный по питанию  Волошина С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №20

Н.П. Бессонова

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 14.03.2025г.

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *5 день примерного меню*

Блюдо	Выход, г	Калорийность
<i>Салат из овощей и фруктов</i>	<i>60</i>	<i>46</i>
<i>Каша (гарнир)</i>	<i>150</i>	<i>204</i>
<i>Рыба тушёная в томате с овощами</i>	<i>70</i>	<i>134</i>
<i>Мандарин</i>	<i>70</i>	<i>25</i>
<i>Сок персиковый</i>	<i>200</i>	<i>134</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>45</i>	<i>106</i>
<i>Итого за Завтрак</i>	<i>595</i>	<i>649</i>

Ответственный по питанию

С.А. Волошина

Волошина С.А.