

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «Ясень»  
с.им.9 Января Оренбургского района



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Школа Ясень»  
Старикова С.П.



**МЕНЮ**

Дата: 06.03.2025г  
День 4(четверг)  
Сезон: весеннее-летний  
Возрастная категория: 7-11

|                | №рецепта | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Ккал, на 100г. | цена         |
|----------------|----------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> | 229      | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                           | 90           | 134.7          | 23,10        |
| <b>08.30</b>   | 128      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                        | 150          | 245.1          | 12,02        |
|                | 377      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 200          | 63.7           | 2,96         |
|                | ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 47.4           | 1,40         |
|                | 340      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100          | 45.6           | 20,00        |
| <b>Итого:</b>  |          |                                                             |              | <b>536.4</b>   | <b>59,48</b> |

12-18 лет

|                |     |                                                             |     |              |              |
|----------------|-----|-------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|
|                | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                           | 100 | 143.7        | 25,96        |
| <b>Завтрак</b> | 128 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                        | 200 | 326.7        | 17,44        |
|                | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 200 | 63.7         | 3,39         |
|                | ПР  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20  | 47.4         | 1,40         |
|                | 340 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 45.6         | 27,78        |
| <b>Итого:</b>  |     |                                                             |     | <b>627.1</b> | <b>75,97</b> |