

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



Утверждаю  
Директор МБОУ «Ясень»  
Старикова С.П.



### МЕНЮ

Дата: 07.03.2025г.  
День 5(пятница)  
Сезон: весеннее-летний  
Возрастная категория: 7-11

|               | №рецепта | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Ккал, на 100г. | цена          |
|---------------|----------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------|---------------|
| завтрак       | 71       | ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60           | 8.4            | 12,80         |
|               | 244      | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                                   | 150          | 306.0          | 84,53         |
|               | 376      | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 200          | 62.1           | 1,96          |
|               | ПР       | СОК ( ИНД.УПАК.)                                            | 200          | 131.9          | 15,40         |
|               | ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 47.4           | 1,40          |
| <b>Итого:</b> |          |                                                             |              | <b>555.8</b>   | <b>116,09</b> |

12-18

| завтрак       | №рецепта | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Ккал, на 100г. | цена          |
|---------------|----------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------|---------------|
|               | 71       | ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100          | 14.0           | 20,30         |
|               | 244      | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                                   | 200          | 349.5          | 94,46         |
|               | 376      | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 200          | 62.1           | 2,19          |
|               | 389      | СОК (ИНД.УПАК.)                                             | 200          | 131.9          | 26,00         |
|               | ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 47.4           | 1,40          |
| <b>Итого:</b> |          |                                                             |              | <b>604.9</b>   | <b>144,35</b> |