

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



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



### МЕНЮ

Дата: 12.03.2025г  
День 8 (среда)  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 7-11

	№рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал, на 100г.	цена
<b>завтрак</b>	71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	13.9	12,08
	232	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	270.2	50,22
	166	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	169.3	7,89
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	63.7	2,96
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	71.1	2,10
<b>Итого:</b>				<b>588.2</b>	<b>75,25</b>

12-18 лет

	71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	23.2	24,17
<b>завтрак</b>	232	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	254.4	43,67
	166	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	225.8	11,25
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	63.7	3,39
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	71.1	2,10
<b>Итого:</b>				<b>638.1</b>	<b>84,58</b>