

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



МЕНЮ

Дата: 14.03.2025г.
День: 10 (пятница)
Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: 7-11

	№рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал, на 100г.	цена
обед	ПР	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	7.8	4,80
	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	72.2	5,75
	260	ГУЛЯШ	90	270.0	58,77
	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	178.2	12,45
	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ" ВИТОШКА"	200	38.7	14,94
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94.7	2,80
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	51.8	1,30
Итого обед:				713.5	100,81
Полдник:	ПР	кондитерское изделие	50	173.3	9,00
	348	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	96.8	10,20
Итого полдник:				270.0	19,20
Итого:					120,01

Возрастная категория: 12-18

	№рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал, на 100г.	цена
обед	ПР	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	13,0	8,00
	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	90.3	7,18
	260	ГУЛЯШ	100	299.7	65,29
	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	237.0	16,57
	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ" ВИТОШКА"	200	38.7	14,94
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94.7	2,80
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	1,30
Итого:				825,2	116,08