

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



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

**МЕНЮ**

Дата: 25.03.2025г  
День 7 (вторник)  
Сезон: весеннее-летний  
Возрастная категория: 7-11

|                | №рецепта | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Ккал. на 100г. | цена         |
|----------------|----------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>завтрак</b> | 211      | ОМЛЕТ С СЫРОМ                                                     | 150          | 248.9          | 50,50        |
|                | 1        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)                                        | 30           | 92.0           | 10,20        |
|                | 378      | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                     | 200          | 105.3          | 9,18         |
|                | ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 20           | 47.4           | 1,40         |
|                | 340      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>(АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН<br>ИЛИ ГРУША) | 100          | 45.6           | 20,18        |
| <b>Итого:</b>  |          |                                                                   |              | <b>539.1</b>   | <b>91,43</b> |

12-18 лет

|                |     |                                                                   |     |              |               |
|----------------|-----|-------------------------------------------------------------------|-----|--------------|---------------|
| <b>завтрак</b> | 211 | ОМЛЕТ С СЫРОМ                                                     | 200 | 331.0        | 70,63         |
|                | 1   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)                                        | 30  | 92.0         | 9,90          |
|                | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                     | 200 | 105.3        | 9,39          |
|                | ПР  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 20  | 47.4         | 1,40          |
|                | 340 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>(АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН<br>ИЛИ ГРУША) | 100 | 45.6         | 20,86         |
| <b>Итого:</b>  |     |                                                                   |     | <b>621.3</b> | <b>121,88</b> |