

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



Утверждаю:
Директор МБОУ
«Школа Ясень»

Старикова С.П.

МЕНЮ

Дата: 20.02.2025г
День 4(четверг)
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория:7-11

	№рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал, на 100г.	цена
Завтрак	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	134.7	23,10
08.30	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
Итого:				536.4	59,48

12-18 лет

	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	143.7	25,96
Завтрак	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
Итого:				627.1	75,97