

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



Утверждаю:
Директор МБОУ
«Школа Ясень»

Старикова С.П.

МЕНЮ

Дата: 21.02.2025г.
День 5(пятница)
Сезон: осеннее-зимний
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
Итого:				555.8	116,09

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
Итого:				604.9	144,35