

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



Утверждаю:
Директор МБОУ
«Школа Ясень»

Старикова С.П.

МЕНЮ

Дата: 26.02.2025г
День 8 (среда)
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	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
Итого:				588.2	75,25

12-18 лет

	71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	23.2	24,17
завтрак	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
Итого:				638.1	84,58