


 УТВЕРЖДЕНО:
 директор МБОУ СОШ пгт Хрустальный
 Л.А. Глущенко

**Меню для питания возрастной категории от 7-ми до 11-ти лет
 в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Кавалеровского
 муниципального округа Приморского края**

3 день 19.09.2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5,37	8,82	6,53	126,75	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,30	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,63	12,78	66,00	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,10	10,10	5,30	113,00	1	2008
Итого за прием пищи:	670	17,10	24,82	60,95	513,61		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,09	4,98	8,29	64,21	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	11,80	6,86	2,58	120,00	98	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,62	3,88	38,07	201,68	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,63	12,78	66,00		2008
Итого за прием пищи:	730	20,89	20,64	91,28	616,65		
Всего за день:		37,99	45,46	152,23	1 130,26		

УТВЕРЖДЕНО:
 директор МБОУ СОШ пгт Хрустальный
 Л.А. Глущенко



**Меню для питания возрастной категории от 7-ми до 11-ти лет
 в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Кавалеровского муниципального
 округа Приморского края**

3 день 19.09.2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,09	4,98	8,29	64,21	к/к	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	11,80	6,86	2,58	120,00	98	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,62	3,88	38,07	201,68	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,63	12,78	66,00		2008
Итого за прием пищи:	530	19,11	16,46	78,15	518,92		

УТВЕРЖДЕНО:
директор МБОУ СОШ пгт Хрустальный
Л.А. Глушенко



**Меню для питания возрастной категории от 12-ти лет и старше
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Кавалеровского
муниципального округа Приморского края**

3 день 19.09.2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5,37	8,82	6,53	126,75	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,30	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,63	12,78	66,00	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,10	10,10	5,30	113,00	1	2008
Итого за прием пищи:	670	17,10	24,82	60,95	513,61		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,09	4,98	8,29	64,21	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	11,80	6,86	2,58	120,00	98	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,62	3,88	38,07	201,68	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,63	12,78	66,00		2008
Итого за прием пищи:	730	20,89	20,64	91,28	616,65		
Всего за день:		37,99	45,46	152,23	1 130,26		

УТВЕРЖДЕНО:
директор МБОУ СОШ пгт Хрустальный
Л.А. Глушенко



**Меню для питания возрастной категории от 12-ти лет и старше
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Кавалеровского
муниципального округа Приморского края**

3 день 19.09.2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,80	4,97	13,77	106,89	к/к	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	24,00	16,80	3,60	261,60	98	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,35	5,02	45,69	245,35	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,63	12,78	66,00		2008
Итого за прием пищи:	630	32,75	27,53	92,27	746,87		