

Ежедневное меню основного (организованного) питания учащихся в МОУ "СОШ № 52"

Возрастная категория: 7-11 лет

| День 4 | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7.16 | 9.40 | 28.80 | 291.9 | 266 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 5.91 | 3.96 | 18.77 | 201.65 | 542 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.26 | 0.00 | 7.24 | 30.84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 13.33 | 13.36 | 54.81 | 524.39 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2.12 | 4.44 | 7.38 | 78.58 | 142.3 |
| | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 90 | 10.88 | 11.77 | 9.82 | 98.32 | 412.1 |
| | Рис отварной | 150 | 3.87 | 4.70 | 40.08 | 218.03 | 414 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.10 | 0.00 | 11.40 | 43.48 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 21.32 | 21.57 | 93.46 | 561.11 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 1.40 | 0.20 | 26.40 | 120 | 518.1 |
| | Косичка с сахаром | 100 | 8.25 | 5.67 | 56.21 | 306.49 | 555.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9.65 | 5.87 | 82.61 | 426.49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 44.3 | 40.8 | 230.88 | 1511.99 | |

Возрастная категория: 12-18 лет

| День 4 | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 8.95 | 11.75 | 36.00 | 364.87 | 266 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 100 | 3.85 | 2.36 | 26.11 | 140.77 | 454.1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.26 | 0.00 | 7.24 | 30.84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 13.06 | 14.11 | 69.35 | 536.48 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 100 | 1.33 | 0.17 | 7.17 | 35 | 17 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2.65 | 5.55 | 9.23 | 98.23 | 142.3 |
| | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 100 | 12.09 | 1.97 | 10.91 | 109.24 | 412.1 |
| | Рис отварной | 180 | 4.64 | 5.63 | 48.10 | 261.63 | 414 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.10 | 0.00 | 11.40 | 43.48 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 25.16 | 13.98 | 111.59 | 670.28 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 1.40 | 0.20 | 26.40 | 120 | 518.1 |
| | Косичка с сахаром | 100 | 8.25 | 5.67 | 56.21 | 306.49 | 555.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9.65 | 5.87 | 82.61 | 426.49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 47.87 | 33.96 | 263.55 | 1633.25 | |

