



Утверждаю
Директор
МОБУ «Саратовская СОШ № 3»
Дивнич А.С.

Сезон: осенне-зимний период
Неделя: первая
Дни: 11 день примерного меню
Дата: 20.01.2025 г.

Ежедневное меню для обучающихся от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-20к	Каша молочная рисовая	150	5,4	4,3	20	140,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	530	19,5	21	56,7	493,3

Ежедневное меню для обучающихся с 12 лети старше

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-20к	Каша молочная рисовая	180	6,4	5,2	24	168,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	405	8,5	5,4	42,7	254

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-20к	Каша молочная рисовая	150	5,4	4,3	20	140,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	530	19,5	21	56,7	493,3