



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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,5</b>	<b>21</b>	<b>56,7</b>	<b>493,3</b>

### 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,5</b>	<b>5,4</b>	<b>42,7</b>	<b>254</b>

### 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,5</b>	<b>21</b>	<b>56,7</b>	<b>493,3</b>