

## МЕНЮ

на 18.03.2025 г. 9 - й день по нормам для детей

МБОУ «Елатомская СОШ»

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Калорийность	Выход 12 -18 лет	Калорийность
	<b>Завтрак</b>				
1	Горошек зеленый	31 г	7,4ккал	40г	14,8ккал
2	Омлет натуральный	150г	225,5ккал	200г	300,6ккал
3	Чай с сахаром	200г	26,8ккал	200г	26,8ккал
4	Хлеб пшеничный	60 г	140,6ккал	60 г	140,6ккал
	Хлеб ржаной	30 г	51,2ккал	30 г	51,2ккал
5	Мандарин	100г	35ккал		
	<b>Дотация</b>				
1	Чай с сахаром			200г	26,8ккал
2	Печенье			65г	168,29ккал
	<b>2-й завтрак ОВЗ</b>				
1	Вафля	50г	163,7ккал	50г	163,7ккал
2	Мандарин	100г	35ккал	100г	35ккал
	<b>Обед</b>				
1	Винегрет с растительным маслом	60г	67,1ккал	100г	111,9ккал
2	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200г	115,7ккал	250г	144,6ккал
3	Жаркое по-домашнему из курицы	250г	282ккал	250г	282ккал
4	Чай с грушей и апельсином	200г	9ккал	200г	9ккал
5	Хлеб пшеничный	60г	140,6ккал	70г	164,1ккал
	Хлеб ржаной	60г	102,5ккал	60г	102,5ккал

Ответственный по питанию: Терёшкина Е.А./ \_\_\_\_\_ /

Повар: Бочкарева С.В. \_\_\_\_\_