

## МЕНЮ

на 21.03.2025 г. 2 - 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	Икра свекольная	60г	71,4ккал	80г	95,2ккал
2	Каша гречневая рассыпчатая	150г	233,7ккал	180г	280,4ккал
3	Курица тушеная с морковью	100г	126,4ккал	120г	151,6ккал
5	Какао с молоком	200г	100,4ккал	200г	100,4ккал
6	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25г 15г	58,6ккал 25,6ккал	25г 15г	58,6ккал 25,6ккал
	<b>Дотация</b>				
1	Чай с сахаром			200г	26,8ккал
2	Печенье			65 г	168,29ккал
	<b>2й завтрак ОВЗ</b>				
1	Вафли	50г	163,7ккал	50г	163,7ккал
	<b>Обед</b>				
1	Салат из моркови и яблок	60г	74,3ккал	100г	123,8ккал
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200г	110,4ккал	250г	138ккал
3	Рис отварной	150г	203,5ккал	180г	244,2ккал
4	Котлета рыбная любительская (минтай)	100г	112,3ккал	120г	134,7ккал
	Соус сметанный	20 г	18,6ккал	50 г	46,5ккал
5	Чай с грушей и апельсином	200г	9ккал	200г	9ккал
6	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60г 30г	140,6ккал 51,2ккал	60г 30г	140,6ккал 51,2ккал

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

Повар: Бочкарева С.В. \_\_\_\_\_