

## МЕНЮ

на 30.04.2025 г. 2 - й день по нормам для детей

### МБОУ «Елатомская СОШ»

| №<br>п/<br>п | Наименование блюда                          | Выход<br>7-11<br>лет | Калорийность          | Выход<br>12 -18<br>лет | Калорийность          |
|--------------|---------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                              |                      |                       |                        |                       |
| 1            | Икра свекольная                             | 60г                  | 71,4ккал              | 80г                    | 95,2ккал              |
| 2            | Каша гречневая<br>рассыпчатая               | 150г                 | 233,7ккал             | 180г                   | 280,4ккал             |
| 3            | Курица тушеная с<br>морковью                | 100г                 | 126,4ккал             | 120г                   | 151,6ккал             |
| 5            | Какао с молоком                             | 200г                 | 100,4ккал             | 200г                   | 100,4ккал             |
| 6            | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной               | 25г<br>15г           | 58,6ккал<br>25,6ккал  | 25г<br>15г             | 58,6ккал<br>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<br>картофелем со сметаной | 200г                 | 110,4ккал             | 250г                   | 138ккал               |
| 3            | Рис отварной                                | 150г                 | 203,5ккал             | 180г                   | 244,2ккал             |
| 4            | Котлета рыбная<br>любительская (минтай)     | 100г                 | 112,3ккал             | 120г                   | 134,7ккал             |
|              | Соус сметанный                              | 20 г                 | 18,6ккал              | 50 г                   | 46,5ккал              |
| 5            | Чай с грушей и<br>апельсином                | 200г                 | 9ккал                 | 200г                   | 9ккал                 |
| 6            | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной               | 60г<br>30г           | 140,6ккал<br>51,2ккал | 60г<br>30г             | 140,6ккал<br>51,2ккал |
|              |                                             |                      |                       |                        |                       |

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

Повар: Бочкарева С.В. \_\_\_\_\_