

МЕНЮ

на 20.03.2025 г. 1-й день по нормам для детей

МБОУ «Елатомская СОШ»

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Калорийность	Выход 12-18 лет	Калорийность
Завтрак					
1	Сыр твердых сортов	15г	53,7ккал	30г	107,5ккал
2	Каша вязкая молочная овсяная	150г	204,6ккал	200г	272,8ккал
3	Яйцо отварное	40г	56,6 ккал	40г	56,6ккал
3	Чай с сахаром	200г	26,8 ккал	200г	26,8ккал
4	Хлеб пшеничный	45г	105,5ккал	45г	105,5ккал
	Хлеб ржаной	25г	42,7 ккал	25г	51,2ккал
5	Яблоко	100г	44,4 ккал	100г	
Дотация					
1	Чай с сахаром			200г	26,8ккал
2	Печенье			65г	168,29ккал
2й завтрак ОВЗ					
1	Вафли	50 г	163,7ккал	50 г	163,7ккал
Обед					
1	Рассольник Домашний	200г	116,1ккал	250г	145,1ккал
2	Картофель отварной в молоке	150г	173,7ккал	180г	208,4ккал
3	Тефтели из говядины с рисом	90г	199,7ккал	100г	221,9ккал
4	Соус белый основной	20г	12,5ккал	50г	31,2ккал
5	Компот из сухофруктов	200г	81ккал	200г	81ккал
6	Хлеб пшеничный	60г	140,6ккал	60г	140,6ккал
	Хлеб ржаной	30г	51,2ккал	30г	51,2ккал

Ответственный по питанию: Терёшкина Е.А. / _____ /

Повар: Бочкарева С.В. _____