



С.М.

Утверждено

Неугодников М.В. *М.В. Неугодников*

МЕНЮ
для учащихся 7-11 лет
МБОУ «Игримская СОШ имени Г.Е.Собянина»
на 19 января 2023 года

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша рисовая	210	5,00	2,50	33,50	176,90
Йогурт молочный	95	0,20	3,60	0,10	33,10
Хлеб пшеничный	50	3,50	3,50	23,40	111,50
Сыр порционный	20	2,30	2,90	100,00	35,30
Какао	200	3,60	1,80	21,90	118,20
Всего:		14,60	14,30	178,90	475,00
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Борщ из свежей капусты	1/250	3,70	4,00	10,10	90,90
Картофельное пюре	180	8,60	5,00	22,90	120,00
Гуляш из говядины	75\50	9,90	10,60	9,20	171,20
Томат консервированный	50	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,50	3,50	23,40	111,50
Хлеб ржаной	60	4,95	0,90	25,05	130,50
Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	21,80	89,60
Всего:		31,25	24,00	112,45	713,70

Ответственный за питание:

С.М.

Медицинский работник:

С.М.



Утверждено _____

Неугодников М.В. 

МЕНЮ
для учащихся 11-17 лет
МБОУ «Иgrimская СОШ имени Г.Е.Собянина»
на 19 января 2023 года

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическ ая ценность, ккал
Каша молочная рисовая	210	5,00	2,50	33,50	176,90
Сыр порционный	1/20	2,30	2,90	0,00	35,30
Хлеб пшеничный	50	3,50	3,50	23,40	111,50
Какао	200	3,60	1,80	21,90	118,20
Всего:		14,40	10,70	78,80	441,90
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическ ая ценность, ккал
Борщ из свежей капусты	1/250	3,70	4,00	10,10	90,90
Картофельное пюре	180	8,60	5,00	22,90	120,00
Гуляш из говядины	75/50	9,90	10,60	9,20	171,20
Томат консервированный	50	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,50	3,50	23,40	111,50
Хлеб ржаной	60	4,95	0,90	25,05	130,50
Фрукты свежие	100	0,30	0,00	29,30	118,40
Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	21,80	89,60
Всего:		31,55	24,00	141,75	832,10

Ответственный за питание: _____ 

Медицинский работник: _____ 