



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Петрохерсонская СОШ им.Г.И.М.»

/Пашкова Л.И.
М.П.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 17.03.2025

Сезон: зимний - весенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	72,5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7
	Курица тушеная с морковью	100	126,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб ржаной	40	68,3
	Хлеб пшеничный	40	93,8
ИТОГО:		590	622,6

Ежедневное меню для обучающихся 12 лет и старше

Дата: 17.03.2025

Сезон: зимний – весенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	120,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7
	Курица тушеная с морковью	100	126,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб ржаной	40	68,3
	Хлеб пшеничный	40	93,8
ИТОГО:		630	671

Ответственный по питанию _____ /Щербакова Е.В.

