



**меню на 12.03.2025г  
 для обучающихся от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 2 среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>27.7</b>	<b>12.4</b>	<b>97.8</b>	<b>614.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>690</b>	<b>27.7</b>	<b>12.4</b>	<b>97.8</b>	<b>614.4</b>

**меню для обучающихся от 7 до 18 лет**

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

<b>Завтрак</b>						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Вафли с жиросодержащими	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>29.3</b>	<b>24.6</b>	<b>122.8</b>	<b>830.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>730</b>	<b>29.3</b>	<b>24.6</b>	<b>122.8</b>	<b>830.8</b>

**меню для обучающихся от 12 до 18 лет МОБУ "Угольная  
 СОШ"**

<b>Завтрак</b>						
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	50	7.1	2.9	2.2	63.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>24.4</b>	<b>4.4</b>	<b>70.6</b>	<b>419.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>430</b>	<b>24.4</b>	<b>4.4</b>	<b>70.6</b>	<b>419.3</b>

Утверждаю  
Директор МОБУ «Угольная СОШ»  
Есипчугова О.Н.



**меню на 12.03.2025г  
для обучающихся от 12 до 18 лет  
за счет родительской платы**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>27.7</b>	<b>12.4</b>	<b>97.8</b>	<b>614.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>27.7</b>	<b>12.4</b>	<b>97.8</b>	<b>614.4</b>