

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДКОУ школа №8 г. Ейска
Т.В. Маркова
19 сентября 2025г.



Меню 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Стоимость
Зеленый горошек консерв.	60	3,4	2,5	7,7	66,9	20,88
Рыба тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	56,11
Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	16,87
Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	2,12
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	2,88
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	11,35	50,52	1,95
ИТОГО за завтрак	595	23,01	11,06	65,35	460,46	100,81
Овощи по-сезону (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12	4,80
Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	10,02
Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	216,52	31,87
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	12,60
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	2,88
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,12
Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	13,70
ИТОГО за обед	795	25,64	22,47	118,86	703,66	78,99

Меню 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Стоимость
Зеленый горошек консерв.	100	5,67	4,17	12,83	111,5	34,80
Рыба тушеная с овощами	140	13,7	1,97	5,74	103	65,56
Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	19,72
Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	2,12
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	2,88
Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	3,51
ИТОГО за завтрак	705	29,2	14,15	81,31	581,19	128,59
Овощи по-сезону (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	8,00
Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,7	89,75	12,95
Рагу из птицы	230	16,51	21,85	19,98	284,57	40,71
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	12,60
Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,3	133,94	4,32
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,12
Пирог "Южный"	100	6,8	6,82	39,23	185,5	17,46
ИТОГО за обед	980	32,93	35,02	135,06	879,4	99,16