

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о. директора ГОАОУ «Траектория»**  
**Л.А. Батищева**  
**24.06.2024 г.**

## МЕНЮ

| Прием пищи  | Блюдо                                     | 7-11лет |         | 12 лет и старше |         |
|-------------|---|---------|---------|-----------------|---------|
|             |   | Выход   | Калории | Выход           | Калории |
| Завтрак     | Каша молочная геркулесовая                |         |         | 250             | 152,87  |
|             | Колбаса п/к                               |         |         | 35              | 53,49   |
|             | Булка с маслом                            |         |         | 100/15          | 316,13  |
|             | Кофейный напиток с молоком                |         |         | 200             | 93,8    |
|             | Хлеб ржаной                               |         |         | 25              | 53,5    |
| Обед        | Салат из капусты                          |         |         | 100             | 140,09  |
|             | Суп картофельный с фрикадельками сметаной |         |         | 300/3/9<br>/12  | 177,8   |
|             | Котлета с соусом                          |         |         | 85/60           | 209,6   |
|             | Рис отварной                              |         |         | 200             | 229,04  |
|             | Компот из сухофруктов                     |         |         | 200             | 80,48   |
|             | Хлеб/батон                                |         |         | 100/50          | 257,37  |
| Полдник     | Сок                                       |         |         | 220             | 92,4    |
|             | Апельсины                                 |         |         | 270             | 92,6    |
|             | Вафли                                     |         |         | 33              | 151,89  |
| Ужин        | Салат из свежих огурцов                   |         |         | 100             | 74,45   |
|             | Рыба жаренная                             |         |         | 168             | 233,4   |
|             | Картофельное пюре                         |         |         | 200             | 92,08   |
|             | Булка /хлеб с маслом                      |         |         | 100/16          | 296,96  |
|             | Чай                                       |         |         | 200             | 56,1    |
|             | Хлеб ржаной                               |         |         | 25              | 53,5    |
| Второй ужин | Пирожок с повидлом                        |         |         | 80              | 135     |
|             | Какао                                     |         |         | 200             | 49      |

М/с Ливенцева Н.Н.

ш/п Прокофьева Н.А.