

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

12 марта 2024 год

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	150	200	4,2	7,9	23,8	183,4	175
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50	100	6,9	5,9	7,6	112,7	223
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
БАТОН	35	50	2,6	1	18	91,7	
Итого за прием пищи:	530	645	20,3	20,5	70,4	554,7	
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100	0,5	3	1,7	36,7	21
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	250	1,5	4,0	10,0	82,5	82
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	120	8,4	7,5	12,3	151,2	2620
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	200	0,2	0,2	23,2	95,6	342
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	60	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за прием пищи:	790	970	20,2	21,9	111,3	724,3	
Полдник							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	100	50	5,7	22,8	38,8	383,5	1
Итого за прием пищи:	300	350	6,7	23,0	58,4	466,9	
Всего за день:			47,2	65,4	240,1	1745,9	

Зав.

производством