"СОГЛАСОВАНО" "УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н. Директор школы

МЕНЮ

15 марта 2024 год

11 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							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	100	2,16	6,12	4,68	82,2	30
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	100	17,9	19,7	2,8	259,4	256
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	180	4,5	4,5	32,1	187,5	171
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	200	2,9	2,4	15,7	96,6	378
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	**540**	**630**	**29,46**	**33,02**	**67,98**	**686,9**	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	100	2,8	5,7	4,2	79,8	50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	250	1,5	4,1	8,3	75,9	98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	25,4	28,0	14,5	409,8	294
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	0,5	2,4	3,4	37,6	783
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	200	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	**790**	**940**	**36,0**	**45,9**	**98,1**	**947,5**	
Полдник							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	200	0,4	0,4	9,5	45,6	338
КЕФИР	200	150	6	5,2	8,3	109,7	386
Итого за прием пищи:	**300**	**350**	**6,4**	**5,6**	**17,8**	**155,3**	
Всего за день:			**71,86**	**84,52**	**183,88**	**1789,7**	

Зав. производством