

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

14 октября 2024 год

1 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							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	200	16,3	23,5	33,8	412,4	291
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ.	30	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	512	552	19,2	23,9	63,8	549,7	
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	100	1,0	3,6	5,7	60,1	49
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	250	4,9	5,4	17,3	136,1	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	18,9	26,2	14,8	370,0	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	180	2,7	3,3	17,5	110,8	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ.	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	790	890	30,1	38,9	87,8	820,5	
Полдник							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338
Итого за прием пищи:	300	350	1,4	0,6	29,1	129,0	
Всего за день:			50,7	63,4	180,7	1499,2	

Зав. производством _____