

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ИП М.М. Шашенкова Шашенкова Л.Н.

Директор школы М.М. Шашенкова

МЕНЮ

17 декабря 2024 г.

2 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		
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	200	5,2	8,2	26,9	202,2	182
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	70	9,5	7,8	12,9	167,1	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	3,1	2,4	17,2	103,5	379
ФРУКТ	1 шт	1 шт	2,9	1	40,7	186,2	338
БАТОН	30	40	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЙОГУРТ.М.Ж.Д.2,5 %	95	95	1,9	1,4	2,9	45,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>605</b>	<b>24,9</b>	<b>21,7</b>	<b>116</b>	<b>783,2</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100	0,5	3	1,7	36,7	21
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	250	1,6	4,0	11,7	90,2	83
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	100	13,5	10,4	14,5	205,0	234
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	9,3	20,7	178,8	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	200	0,7	0,3	20,2	98,1	388
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	200	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>1090</b>	<b>22,7</b>	<b>28</b>	<b>100,1</b>	<b>758,8</b>	
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	200	200	6	5,2	8,3	109,7	386
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>6,4</b>	<b>5,6</b>	<b>17,8</b>	<b>155,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54</b>	<b>55,3</b>	<b>233,9</b>	<b>1697,3</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_