

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ

Общеобразовательная школа № 5



МЕНЮ

18 декабря 2024 г.

3 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>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	60	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	120	9,5	17,2	1,8	198,5	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	100	25,7	32,5	8,2	427,9	295
ФРУКТ	1 шт	1 шт	2,9	1	40,7	186,2	338
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>552</b>	<b>42,1</b>	<b>51,1</b>	<b>82,2</b>	<b>958,7</b>	
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	100	0,8	5,8	4,4	74,9	67
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	250	1,8	4,1	12,4	94,7	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	17,1	16,7	2,3	227,6	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	3,6	5,9	38,5	222	304
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	0,1	0,1	25,2	102,0	344
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>890</b>	<b>26,0</b>	<b>33,0</b>	<b>99,8</b>	<b>802,8</b>	
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
БАТОН	100	150	7,5	2,9	51,4	262	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>8,0</b>	<b>61,2</b>	<b>372,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>81,5</b>	<b>92,1</b>	<b>243,2</b>	<b>2134</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_