

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"



МЕНЮ

21 мая 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 СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 60 | 100 | 0,8 | 3,5 | 2,6 | 46,1 | 43 |
| 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 | 20,5 | 22,4 | 112,2 | 733,7 | |
| 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: | | | 47,5 | 65,9 | 241,0 | 1755,3 | |

Зав.

производством _____