



"СОГЛАСОВАНО"

ИП

Шашенкова Л.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы

МЕНЮ

31 января 2024 год

9 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>                                   |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ             | 60                    | 100                    | 0,8              | 3,5         | 3,9          | 51,1                          | 55          |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 200                   | 200                    | 17,0             | 21,8        | 17,4         | 335,8                         | 309         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 200                   | 200                    | 3,1              | 2,4         | 17,2         | 103,5                         | 376         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 40                    | 50                     | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>500</b>            | <b>550</b>             | <b>23,5</b>      | <b>28,1</b> | <b>55,5</b>  | <b>572</b>                    |             |
| <b>Обед</b>                                      |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60                    | 100                    | 1,1              | 3,7         | 6,4          | 63,3                          | 40          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                      | 200                   | 250                    | 3,1              | 4,1         | 17,6         | 118,9                         | 108         |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                          | 200                   | 250                    | 16,9             | 37,1        | 13,7         | 458,7                         | 139-256     |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                | 200                   | 200                    | 1                | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 40                    | 60                     | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |             |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 20                    | 20                     | 1,5              | 2           | 14,9         | 83,4                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>720</b>            | <b>880</b>             | <b>26,2</b>      | <b>47,5</b> | <b>889,3</b> | <b>889,3</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>                                   |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)                      | 110                   | 150                    | 8,2              | 8,0         | 17,7         | 176,7                         | 217         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 200                   | 200                    | 3,9              | 3,3         | 16,7         | 113,2                         | 382         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>310</b>            | <b>350</b>             | <b>12,1</b>      | <b>11,3</b> | <b>34,4</b>  | <b>289,9</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                            |                       |                        | <b>61,8</b>      | <b>86,9</b> | <b>179,1</b> | <b>1751,2</b>                 |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_