

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

04 февраля 2025 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         |
| 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>22,0</b>      | <b>20,7</b> | <b>75,3</b>  | <b>597,0</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>51,1</b>      | <b>54,3</b> | <b>193,2</b> | <b>1511,1</b>                 |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_