

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"



Директор школы

МЕНЮ

10 марта 2025 год

7 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>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	100	1,1	5,3	4,6	71,4	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	17,2	18,5	2,5	245,2	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	3,6	5,9	38,5	222	304
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>562</b>	<b>652</b>	<b>24,1</b>	<b>30</b>	<b>73,3</b>	<b>661,4</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	100	1,7	3	3,6	48,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	250	2,4	2,4	15,3	92,1	101
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	100	9,5	11,4	10,3	185,0	268
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	180/5	5,6	4,7	35,9	208,5	203
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	0,5	2,4	3,4	37,6	783
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>945</b>	<b>22,3</b>	<b>24,3</b>	<b>101</b>	<b>715,3</b>	
<b>Полдник</b>							
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	200	1,4	0,3	43,0	188,7	339
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>52,8</b>	<b>299,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>53,7</b>	<b>59,7</b>	<b>227,1</b>	<b>1675,9</b>	

Зав. производством