

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Л.Н. Шашенкова

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

10 апреля 2025 г.

4 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 | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 100 | 1,2 | 4,4 | 6,2 | 70,7 | 75 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 250 | 18,9 | 21,4 | 19,5 | 346,8 | 259 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 382 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 50 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 600 | 26,6 | 29,5 | 59,4 | 612,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 100 | 1 | 3 | 5 | 52,7 | 47 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 250 | 7,8 | 9,4 | 11,1 | 158,0 | 113 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 120 | 10,1 | 5,5 | 3,0 | 101,9 | 229 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 180 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 145,7 | 128 |
| 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 | |
| БАТОН | 50 | 70 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 980 | 28,5 | 25,1 | 98,7 | 732,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 350 | 1,4 | 0,6 | 29,1 | 129,0 | |
| Всего за день: | | | 56,5 | 55,2 | 187,2 | 1474,1 | |

Зав. производством _____