

"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"



МЕНЮ

21 марта 2025 г.

5 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	200	5,9	9,4	22,8	201,2	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	50	5,8	9,4	15,4	170,6	3
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	
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
Итого за прием пищи:	547	617	16,6	21,5	70,2	548,3	
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	100	1,37	0,73	8,58	40,2	К/К
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	250	9,1	2,8	22,2	150,9	54-11с-2020
ПЛОВ	200	250	22,5	23,3	34,7	438,5	265
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	200	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	700	860	35,57	27,23	111,78	828,3	
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	100	150	7,5	9,8	74,4	417	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	0,1	0,1	26,4	108	438
Итого за прием пищи:	300	350	7,6	9,9	100,8	525	
Всего за день:			59,77	58,63	281,58	1895,6	

Зав.

производством