

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



ИП Людмила Николаевна Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

23 января 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		
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>26,6</b>	<b>29,5</b>	<b>59,4</b>	<b>612,3</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>980</b>	<b>28,5</b>	<b>25,1</b>	<b>98,7</b>	<b>732,8</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,1</b>	<b>129,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,5</b>	<b>55,2</b>	<b>187,2</b>	<b>1474,1</b>	

Зав. производством Людмила Николаевна