

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ

«Средняя

школа № 57»

МЕНЮ

29 января 2025 год

9 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>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	100	0,8	3,5	3,9	51,1	55
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	200	17,0	21,8	17,4	335,8	309
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	3,1	2,4	17,2	103,5	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>28,1</b>	<b>55,5</b>	<b>572</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	100	1,1	3,7	6,4	63,3	40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	250	3,1	4,1	17,6	118,9	108
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	250	16,9	37,1	13,7	458,7	139-256
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>880</b>	<b>26,2</b>	<b>47,5</b>	<b>889,3</b>	<b>889,3</b>	
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	150	8,2	8,0	17,7	176,7	217
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>350</b>	<b>12,1</b>	<b>11,3</b>	<b>34,4</b>	<b>289,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>61,8</b>	<b>86,9</b>	<b>179,1</b>	<b>1751,2</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_