

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы

МЕНЮ

18 марта 2024 год

1 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	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	200	16,3	23,5	33,8	412,4	291
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	377
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	50	2,9	11,4	19,4	191,8	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	30	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>602</b>	<b>22,5</b>	<b>40,5</b>	<b>85,5</b>	<b>798,4</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	100	0,9	3,6	4,9	54,6	52
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	250	4,9	5,4	17,3	136,1	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	18,9	26,2	14,8	370,0	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	180	2,7	3,3	17,5	110,8	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>890</b>	<b>30</b>	<b>38,9</b>	<b>87</b>	<b>815</b>	
<b>Полдник</b>							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338
<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>53,9</b>	<b>80</b>	<b>201,6</b>	<b>1742,4</b>	

Зав. производством