



Л.Н. Шашенкова

Шашенкова Л.Н.



Согласовано

Директор

Меню

МЕНЮ

день 10

ЗАВТРАК

№п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр 7-11 лет	Масса порции, гр. 12-18 лет	Цена	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал
1	Каша рисовая молочн.с маслом и сах.	1/220	1/300	18,00	5,54	8,95	30,67	225,78
2	Бутерброд с сыром	1/50	1/55	17,00	6,44	12,44	10,58	187,33
3	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/35	1/35	3,50	2,30	0,30	14,80	71,40
4	Чай с сахаром	1/200	1/200	5,00	0,20	0,00	16,20	65,30
6	Печенье сахарное	1/30	1/30	10,00	2,30	2,90	22,30	125,10
	ИТОГО			53,50	16,78	24,59	94,55	674,91

ОБЕД

№п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр 7-11 лет	Масса порции, гр. 12-18 лет	Цена	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал
1	Салат из моркови с яблоками	1/100	1/100	15,00	0,90	5,20	7,70	81,30
2	Щи из свежей капусты и сметаной	1/250/5	1/300/10	12,00	9,10	11,30	9,10	178,40
3	Гуляш из говядины	1/150	1/150	75,50	23,30	30,20	10,20	406,90
4	Рис отварной	1/180	1/200	17,00	4,40	5,50	46,60	252,90
5	Сок фруктовый	1/200	1/200	10,00	1,00	0,20	19,80	86,00
6	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/60	1/60	6,00	4,00	0,50	25,40	122,40
7	Фрукт свежий	1/200	1/200	19,00	0,80	0,80	19,00	91,20
8	Сметана	1/10	1/10	2,00	0,30	1,90	0,30	20,00
	ИТОГО			156,50	43,80	55,60	138,10	1239,10

ИТОГО за день		210,00	60,58	80,19	232,65	1914,01
---------------	--	--------	-------	-------	--------	---------

Зав.производством

Л.Н. Шашенкова