



"СОГЛАСОВАНО"

Для

Шашенкова Л.Н.  
Людмила Николаевна  
документов

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ

10 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>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	250	4,7	4,4	14,2	116,1	120
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	50	5,8	9,4	15,4	170,6	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>695</b>	<b>17,5</b>	<b>19,9</b>	<b>60,1</b>	<b>499,2</b>	
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	250	6,2	5,8	14,3	135,4	104
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	100	12,6	9,1	3,8	153,1	232
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	3,6	5,9	38,5	222	304
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>1090</b>	<b>25,7</b>	<b>21,3</b>	<b>91,4</b>	<b>668,5</b>	
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	100	150	11,0	7,7	34,4	248,4	225
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,3	0	11,5	47,1	376
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>7,7</b>	<b>45,9</b>	<b>295,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,5</b>	<b>48,9</b>	<b>197,4</b>	<b>1463,2</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Юрф*