



СОГЛАСОВАНО"

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ

11 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		
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	100	0,6	3,6	1,7	41,0	20
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	100	17,9	19,7	2,8	259,4	256
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	180	4,5	4,5	32,1	187,5	171
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	200	2,9	2,4	15,7	96,6	378
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	40	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	540	620	27,9	30,5	65,0	645,7	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	100	2,8	5,7	4,2	79,8	50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	250	1,5	4,1	8,3	75,9	98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	25,4	28,0	14,5	409,8	294
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	0,5	2,4	3,4	37,6	783
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	200	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	790	940	36,0	45,9	98,1	947,5	
Полдник							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	200	0,4	0,4	9,5	45,6	338
КЕФИР	200	150	6	5,2	8,3	109,7	386
Итого за прием пищи:	300	350	6,4	5,6	17,8	155,3	
Всего за день:			70,3	82,0	180,9	1748,5	

Зав. производством