



"СОГЛАСОВАНО"

Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы

4 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 ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	100	0,8	3,6	2,9	48,6	23
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	250	18,9	21,4	19,5	346,8	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	500	600	26,2	28,7	56,1	590,2	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	100	0,6	3,6	1,7	41,0	20
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	250	7,8	9,4	11,1	158,0	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	120	10,1	5,5	3,0	101,9	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
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	
БАТОН	50	70	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за прием пищи:	800	980	28,1	25,7	95,4	721,1	
Полдник							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
Итого за прием пищи:	300	350	1,4	0,6	29,1	129,0	
Всего за день:			55,7	55,0	180,6	1440,3	

Зав. производством _____

Юсуф