



"СОГЛАСОВАНО"

Шашенкова Л.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы

МЕНЮ

7 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	100	1,0	2,9	5,2	51,9	45
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	17,2	18,5	2,5	245,2	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	3,6	5,9	38,5	222	304
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	562	652	24,0	27,6	73,9	641,9	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	100	0,8	3,6	2,9	48,6	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	250	2,4	2,4	15,3	92,1	101
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	100	9,5	11,4	10,3	185,0	268
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	180/5	5,6	4,7	35,9	208,5	203
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	0,5	2,4	3,4	37,6	783
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	
Итого за прием пищи:	795	945	21,4	24,9	100,3	715,3	
Полдник							
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	200	1,4	0,3	43,0	188,7	339
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
Итого за прием пищи:	400	400	7,3	5,4	52,8	299,2	
Всего за день:			52,7	57,9	227,0	1656,4	

Зав. производством

Таш