



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

9 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 МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	100	0,7	0,1	5,1	24,5	59
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	200	17,0	21,8	17,4	335,8	309
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,3	0	11,5	47,1	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	500	550	20,6	22,3	51,0	489,0	
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	250	3,1	4,1	17,6	118,9	108
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	250	16,9	37,1	13,7	458,7	139-256
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:	720	880	25,8	43,9	85,1	840,5	
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	150	8,2	8,0	17,7	176,7	217
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
Итого за прием пищи:	310	350	12,1	11,3	34,4	289,9	
Всего за день:			58,5	77,5	170,5	1619,4	

Зав. производством _____