

Утверждаю



Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний-летний

Наименование Блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	
	7-11 лет	12 лет и стар.	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12 лет и стар.
			7-11 лет	12 лет и стар.	7-11 лет	12 лет и стар.	7-11 лет	12 лет и стар.		
Завтрак										
1 Яйцо вареное	40	40	5	5	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
2 Каша овсяная на молоке с маслом	200/5	250/5	9,2	11,5	12,3	15,37	34,1	42,62	275,6	344,5
3 Какао с молоком	200	200	4,95	4,95	5	5	32,5	32,5	155,9	155,9
4 Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,48	0,48	25,44	25,44	142,8	142,8
Итого	505	555	23,71	26,01	22,38	25,45	92,34	100,86	637,3	740,3
Обед										
1 Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	200/25	31,2	31,2	21,9	21,9	31,77	31,77	187,31	187,31
2 Жаркое домашнему	200	250	4,9	5,11	11,1	13,67	40,9	50,36	267,64	334,55
3 Помидоры свежие	30	100	0,55	0,28	0,1	0,05	1,9	6	11	11
4 Компот из чернослива	200	200	1,6	1,6	-	-	21,2	21,2	107	107
5 Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4
6 Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,7	16,88	16,88	80,4	107,2
	725	855	43,07	43,63	34,18	37,08	170,75	179,26	850,95	939,66
Всего за день									1488,25	1679,96