



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

## Меню на день

День: Четверг  
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.		
<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом	30\10	30\10	1	1	6,8	6,8	9,9	9,9	158	158
2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	300	5,6	7	6,3	7,9	19,7	24,7	192,0	241,0
3	Кофейный напиток	200	200	1,2	1,2	0,3	0,3	15,53	15,53	69,5	69,5
4	Хлеб пшеничный	40	60	2,48	4,56	0,7	0,48	16,88	25,44	107,2	142,8
5	Вафли	30	\	1,02	\	1,06	\	19,41	\	133	\
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>600</b>	<b>11,3</b>	<b>19,76</b>	<b>15,16</b>	<b>24,55</b>	<b>81,42</b>	<b>128,44</b>	<b>659,7</b>	<b>697,0</b>
<b>Обед</b>											
1	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	200/20	4,9	4,9	4,5	4,5	17,9	17,9	167	167
2	Каша гречневая рассыпчатая	150\10	200\10	8,3	9,13	8,9	11,7	37,35	28,56	262,5	270,7
3	Рыба отварная порционными кусками	60	100	7,8	13	0,22	10,5	-	-	86,4	144
4	Зеленый горошек	30	30	0,42	0,42	0,78	0,78	1,38	1,38	13,8	13,8
5	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	200	1,6	1,6	-	-	53,06	53,06	107	107
6	Хлеб ржаной	40	70	2,963	4,83	0,56	0,84	26,24	29,68	82,4	149,8
7	Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,84	16,88	29,68	80,4	149,8
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>870</b>	<b>27,84</b>	<b>36,36</b>	<b>15,48</b>	<b>29,02</b>	<b>127,15</b>	<b>121,8</b>	<b>803,3</b>	<b>963,3</b>
	<b>Всего за день</b>									<b>1463,0</b>	<b>1660,3</b>