

Утверждаю

Директор МОУ « Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Четверг

Неделя: первая

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 сыром	15/20	15/40	4,70	4,70	7,9	7,9	7,3	7,3	123,0	123	
2 Каша гречневая молочная с маслом	200/5	250/5	9,13	9,7	11,7	9,3	28,56	46,67	270,7	320,8	
3 Чай с сахаром	200\15	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58	58,0	
4 Хлеб пшеничный	45	40	2,28	2,48	0,24	0,7	14,58	16,88	71,4	107,2	
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,31</b>	<b>21,04</b>	<b>20,3</b>	<b>21,52</b>	<b>66,74</b>	<b>91,12</b>	<b>558,86</b>	<b>696,8</b>	
<b>Обед</b>											
1 Суп картофельный с макарон. издел. с говядиной	200/25	300/25	2,9	9,3	2,5	8,3	21	26,98	186,8	219,8	
2 Рыба отварная порционными кусками	60	100	7,8	13	0,22	10,5	-	-	86,4	144	
3 Картофель отварной с маслом	150\5	200\5	2,1	3,2	5,5	6,8	14,5	21,9	163,5	186,5	
4 Горошек зеленый консервированный	50	50	0,7	0,7	1,3	1,3	2,3	2,3	23	23	
5 Компот плодов и ягод сушеных (изюма)	200	200	1,6	1,6	-	-	53,06	53,06	222,2	222,2	
6 Хлеб пшеничный	30	30	1,86	2,28	0,52	0,24	16,88	14,58	80,4	71,4	
7 Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4	
<b>Всего за день</b>	<b>760</b>	<b>950</b>	<b>25,88</b>	<b>25,78</b>	<b>16,7</b>	<b>22,48</b>	<b>134,2</b>	<b>135,62</b>	<b>851,88</b>	<b>899,48</b>	