



Утверждаю

Директор МОУ « Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

## Меню на день

День: Пятница  
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 маслом	3\10	30\10	1	1	6,8	6,8	9,9	9,9	158	158
2 Каша рисовая молочная с маслом	200/5	250/5	7,74	4	16,2	10,6	42,65	56,4	239,9	245,3
3 Какао с молоком	200	200	4,95	4,95	5	5	32,5	32,5	155,9	155,9
4 Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	71,4	71,4
5 Печенье	25	\	1,87	\	2,82	\	18,6	\	109	\
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>525</b>	<b>17,84</b>	<b>12,23</b>	<b>31,06</b>	<b>22,64</b>	<b>118,23</b>	<b>113,38</b>	<b>734,2</b>	<b>664,7</b>
<b>Обед</b>										
1 Щи из свеж. кап. с карт. с говядиной	200/20	300/25	3,7	8,10	4,7	8,2	9,28	11,78	9,94,5	153,1
2 Птица отварная	50	50	7,9	7,8	4,9	4,44	0,20	0,2	96,4	72
3 Каша гречневая рассыпчатая	150\10	150\10	5,4	8,4	1,1	10,8	29,24	41,2	148,7	303,0
4 Помидоры свежие	30	100	0,55	0,28	0,1	0,05	1,9	6	11	11
5 Компот из чернослива	200	200	1,6	1,6	-	-	21,2	21,2	107	107
6 Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,7	16,88	16,88	80,4	107,2
7 Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4
	<b>730</b>	<b>905</b>	<b>23,97</b>	<b>31,62</b>	<b>11,48</b>	<b>24,71</b>	<b>136,8</b>	<b>150,31</b>	<b>735,6</b>	<b>945,9</b>
<b>Всего за день</b>									<b>1469,8</b>	<b>1557,-</b>