



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Понедельник

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 ячневая молочная с маслом	200/5	250/5	6,0	6,8	8,10	8,40	33,2	34,34	273,3	240,2
3 Кофейный напиток	200	200	1,2	1,2	0,3	0,3	15,53	15,53	69,5	69,5
4 Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,48	0,48	25,44	25,44	142,8	142,8
Итого	505	555	22,26	22,76	20,28	22,55	69,98	127,34	569,0	634,3
Обед										
1 Суп картоф. с макарон. издел. с птицей	200/25	300/25	2,3	2,9	12	12,5	16,8	21	156,8	186,8
2 Плов из говядины	150/50	200/50	11,0	19,2	10,2	14,4	36,08	43,08	280,3	378,8
3 Свекла варенная (порционно)	50	50	1,5	0,75	0,1	0,05	9,1	4,55	42	21
4 Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,6	1,6	-	-	27,4	27,4	124,0	124,0
5 Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,7	16,88	16,88	80,4	107,2
Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4
	745	905	20,22	29,89	23,38	18,21	136,5	164,81	765,9	998,4
Всего за день									1334,9	1632,7