



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

### Меню на день

День: вторник

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 сыром	15/20	15/40	4,70	4,70	7,9	7,9	7,3	7,3	123,0	123	
2 Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150/20	220\10	24,5	6,2	21,5	8,93	40,87	31,97	353,3	236,73	
3 Чай с сахаром	200\15	200\15	0,2	0,2	-	-	14,0	14,0	58	58,0	
4 Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,58	19,4	71,4	95,0	
5 Груша	100	\	0,4	\	0,3	\	9,5	\	42	\	
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>540</b>	<b>37,58</b>	<b>17,54</b>	<b>26,64</b>	<b>21,15</b>	<b>102,95</b>	<b>76,42</b>	<b>694,7</b>	<b>612,73</b>	
<b>Обед</b>											
1 Борщ с капуст. и картоф. со сметаной с говядиной	200/20 /10	200/20 /10	8,5	8,5	9,2	9,2	17,10	17,10	184,8	184,8	
2 Птица отварная	50	80	7,9	12,64	4,50	7,20	0,20	0,32	96,4	154,24	
3 Макароны отварные	150	150	5,25	5,25	6,15	6,15	35,25	35,25	220,5	220,5	
4 Огурцы свежие	50	100	0,35	0,07	0,05	0,1	0,95	1,9	5,5	11	
5 Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,3	47,3	196,38	196,38	
6 Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4	
7 Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,7	16,88	16,88	80,4	107,2	
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>840</b>	<b>27,98</b>	<b>33,06</b>	<b>21,28</b>	<b>24,21</b>	<b>143,92</b>	<b>144,99</b>	<b>866,38</b>	<b>956,52</b>	
<b>Всего за день</b>									<b>1561,08</b>	<b>1569,25</b>	