



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

(Signature)
Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

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 Бутерброд с сыром	15/20	15/40	4,70	4,70	7,9	7,9	7,3	7,3	123,0	123
2 Каша манная с маслом	200/5	250/5	7,12	9,6	8,20	10,5	39,85	49,99	262,0	332,9
3 Кофейный напиток с молоком	200	200	5,9	5,9	6,8	6,8	9,9	9,9	123,0	123,0
4 Хлеб пшеничный	30	40	2,28	2,48	0,24	0,7	14,58	16,88	71,4	107,2
Итого			20,0	19,28	23,1	20,57	71,63	135,27	579,4	718,3
Обед										
1 Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	200/25	31,2	31,2	21,9	21,9	31,77	31,77	187,3 1	187,31
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 отварная порционная	1/100	1/180	1,5	2,7	0,1	1,8	9,10	16,38	42,0	75,6
4 Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,6	1,6	-	-	27,4	27,4	124,0	124,0
5 Хлеб ржаной	40	70	2,96	4,83	0,56	0,84	26,24	29,68	82,4	149,8
6 Хлеб пшеничный	40	40	2,48	2,48	0,7	0,84	16,88	29,68	107,2	149,8
Итого			49,7 4	59,81	37,9 4	32,8	151,47	161,91	823,2 1	989,11
Всего за день									1402, 61	1707,4 1