



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Вторник

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 маслом	3\10	30\10	1	1	6,8	6,8	9,9	9,9	158	158
2 Суп молочный с макаронными изделиями	200	300	5,6	7	6,3	7,9	19,7	24,7	192,0	241,0
3 Какао с молоком	200	200	4,95	4,95	5,0	5,0	32,5	32,5	190,0	190,0
4 Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	71,4	71,4
Итого			13,83	12,95	18,34	19,94	76,68	81,68	611,4	660,4
Обед										
1 Борщ с капуст. и картоф. со сметаной с говядиной	200/20/10	300/20/10	8,5	8,5	9,2	9,2	17,10	17,10	184,8	184,8
2 Каша гречневая рассыпчатая	150\10	200\10	8,3	9,13	8,9	11,7	37,35	28,56	262,5	270,7
3 Птица отварная	50	80	7,9	12,64	4,50	7,20	0,20	0,32	96,4	154,24
4 Капуста тушеная	30	30	0,72	0,72	1,83	1,83	1,77	1,77	28,2	28,2
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 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
Итого			31,4	37,39	25,81	31,03	146,94	135,87	931,08	988,12
Всего за день									1542,48	1648,52