



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Секолов Е.Ю.

## Меню на день

День: Среда

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.			
<b>Завтрак</b>											
1 Яйцо вареное	40	40	5	5	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	
3 Каша пшеничная молочная с маслом	200\5	250\5	5,95	10,5	3,9	11,5	36,08	52,2	278,44	354,6	
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	
<b>Итого</b>			<b>16,71</b>	<b>22,26</b>	<b>9,28</b>	<b>25,95</b>	<b>77,35</b>	<b>146,34</b>	<b>553,74</b>	<b>715,6</b>	
<b>Обед</b>											
1 Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	200/20	4,9	4,9	4,5	4,5	17,9	17,9	167	167	
2 Гуляш из говядины	80\50	80\50	19,72	19,72	17,89	17,89	4,76	4,76	168,2	168	
3 Макароны отварные	150	200	0,7	6,8	1,3	12,2	2,3	47	147	336	
4 Зеленый горошек	50	50	0,7	0,7	1,3	1,3	2,3	2,3	23	23	
5 Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	200	1,6	1,6	-	-	53,06	53,06	107	107	
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	
<b>Итого</b>			<b>35,24</b>	<b>38,54</b>	<b>28,87</b>	<b>36,97</b>	<b>118,98</b>	<b>142,48</b>	<b>778,8</b>	<b>967,8</b>	
<b>Всего за день</b>									<b>1332,54</b>	<b>1683,4</b>	

Утверждаю