



Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Четверг
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 гречневая молочная с маслом	200/5	250/5	9,13	9,7	11,7	9,3	28,56	46,67	270,7	320,8
3 Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58	58,0
4 Хлеб пшеничный	30	40	2,28	2,48	0,24	0,7	14,58	16,88	71,4	107,2
Итого			16,31	21,04	19,84	19,62	65,44	92,12	523,06	696,8
Обед										
1 Суп картофельный с макарон. издел. с говядиной	200/25	300/25	2,9	9,3	2,5	8,3	21	26,98	186,8	219,8
2 Рыба отварная порционными кусками	60	100	7,8	13	0,22	10,5	-	-	86,4	144
3 Картофель отварной с маслом	150\5	200\5	2,1	3,2	5,5	6,8	14,5	21,9	163,5	186,5
4 Свекла отварная порционная	50	50	0,75	0,75	0,05	0,05	4,55	4,55	21	21
5 Компот плодов и ягод сушеных (изюма)	200	200	1,6	1,6	-	-	53,06	53,06	222,2	222,2
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
			25,93	25,83	15,45	21,23	136,45	137,87	849,88	897,48
Всего за день									1408,7	1594,7
									4	8