



Утверждаю

Директор МОУ « Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Пятница

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 Каша рисовая молочная с маслом	200\5	250\5	7,74	4	16,2	10,6	42,65	56,4	239,9	245,3
3 Какао с молоком	200	200	4,95	4,95	5	5	32,5	32,5	155,9	155,9
4 Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	71,4	71,4
Итого			15,97	12,23	28,24	22,64	99,63	113,38	625,2	664,7
Обед										
1 Щи из свеж. кап. с карт. с говядиной	200\20	300\25	3,7	8,10	4,7	8,2	9,28	11,78	9,94,5	153,1
2 Птица отварная	50	50	7,9	7,8	4,9	4,44	0,20	0,2	96,4	72
3 Каша гречневая рассыпчатая	150\10	150\10	5,4	8,4	1,1	10,8	29,24	41,2	148,7	303,0
4 Капуста тушеная	30	30	0,72	0,72	1,83	1,83	1,77	1,77	28,2	28,2
5 Компот из чернослива	200	200	1,6	1,6	-	-	21,2	21,2	107	107
6 Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,7	16,88	16,88	80,4	107,2
7 Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4
Всего за день			24,14	32,06	13,21	26,49	136,67	151,13	752,8	968,1
									1378,0	1632,8