



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

## Меню на день

День: вторник

Неделя: вторая

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 Бутерброд с сыром	15/20	15/40	4,70	4,70	7,9	7,9	7,3	7,3	123,0	123
2 Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150/20	220/10	24,5	6,2	21,5	8,93	40,87	31,97	353,3	236,73
3 Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	-	-	14,0	14,0	58	58,0
4 Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,58	19,4	71,4	95,0
<b>Итого</b>			<b>34,9</b>	<b>17,54</b>	<b>26,1</b>	<b>21,15</b>	<b>78,87</b>	<b>76,42</b>	<b>581,3</b>	<b>612,73</b>
<b>Обед</b>										
1 Борщ с капуст. и картоф. со сметаной с говядиной	200/20/10	200/20/10	8,5	8,5	9,2	9,2	17,10	17,10	184,8	184,8
2 Птица отварная	50	80	7,9	12,64	4,50	7,20	0,20	0,32	96,4	154,24
3 Макароны отварные	150	150	5,25	5,25	6,15	6,15	35,25	35,25	220,5	220,5
4 Свекла отварная порционная	50	50	0,75	0,75	0,05	0,05	4,55	4,55	21	21,0
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 ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4
7 Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,7	16,88	16,88	80,4	107,2
<b>Итого</b>			<b>28,38</b>	<b>33,74</b>	<b>21,28</b>	<b>24,16</b>	<b>147,52</b>	<b>147,64</b>	<b>881,88</b>	<b>966,52</b>
<b>Всего за день</b>			<b>63,28</b>		<b>47,38</b>		<b>226,39</b>		<b>1463,18</b>	<b>1579,25</b>