



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

## Меню на день

День: Среда

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 Яйцо вареное	40	40	5	5	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
2 Каша овсяная на молоке с маслом	200/5	250/5	9,2	11,5	12,3	15,37	34,1	42,62	275,6	344,5
3 Какао с молоком	200	200	4,95	4,95	5	5	32,5	32,5	155,9	155,9
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>23,71</b>	<b>26,01</b>	<b>22,38</b>	<b>25,45</b>	<b>92,34</b>	<b>100,86</b>	<b>637,3</b>	<b>740,3</b>
<b>Обед</b>										
1 Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	200/25	31,2	31,2	21,9	21,9	31,77	31,77	187,31	187,31
2 Жаркое домашнему	150	250	4,9	5,11	11,1	13,67	40,9	50,36	267,64	334,55
3 Капуста тушеная	30	30	0,72	0,72	1,83	1,83	1,77	1,77	28,2	28,2
4 Компот из чернослива	1/200	1/200	1,6	1,6	-	-	21,2	21,2	107	107
5 Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4
6 Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,7	16,88	16,88	80,4	107,2
			<b>43,24</b>	<b>44,07</b>	<b>35,91</b>	<b>38,86</b>	<b>170,62</b>	<b>180,08</b>	<b>868,15</b>	<b>961,86</b>
<b>Всего за день</b>									<b>1505,45</b>	<b>1702,16</b>