



Утверждаю

Директор МОУ « Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Четверг
 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.		
Завтрак										
1 Бутерброд с маслом	3\10	30\10	1	1	6,8	6,8	9,9	9,9	158	158
2 Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	1/300	5,6	7	6,3	7,9	19,7	24,7	192,0	241,0
3 Кофейный напиток	200	200	1,2	1,2	0,3	0,3	15,53	15,53	69,5	69,5
4 Хлеб пшеничный	40	60	2,48	4,56	0,7	0,48	16,88	25,44	107,2	142,8
Итого			10,28	19,76	14,10	24,44	62,01	128,44	526,7	697,0
Обед										
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 Каша гречневая рассыпчатая	150\10	200\10	8,3	9,13	8,9	11,7	37,35	28,56	262,5	270,7
3 Рыба отварная порционными кусками	60	100	7,8	13	0,22	10,5	-	-	86,4	144
4 Зеленый горошек	30	30	0,42	0,42	0,78	0,78	1,38	1,38	13,8	13,8
5 Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	200	1,6	1,6	-	-	53,06	53,06	107	107
6 Хлеб ржаной	40	70	2,963	4,83	0,56	0,84	26,24	29,68	82,4	149,8
7 Хлеб пшеничный	30	40	1,86	2,48	0,52	0,84	16,88	29,68	80,4	149,8
Всего за день			27,84	36,36	15,48	29,02	127,15	121,8	803,3	963,3
									1330,0	1660,3