



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

## Меню на день

День: Пятница

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 Каша рисовая молочная с маслом	200/5	250/5	7,74	4	16,2	10,6	42,65	56,4	239,9	248,3
3 Какао с молоком	200	200	4,95	4,95	5	5	32,5	32,5	155,9	155,9
4 Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,58	19,4	71,4	95,0
<b>Итого</b>			<b>19,67</b>	<b>16,69</b>	<b>29,34</b>	<b>23,82</b>	<b>97,03</b>	<b>115,6</b>	<b>624,3</b>	<b>653,3</b>
<b>Обед</b>										
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 Тефтели	50	80	7,3	9,5	5,10	9,94	9,32	11,65	137,2	171,2
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	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	9,1	9,1	42	42
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>22,28</b>	<b>110,9</b>	<b>19,23</b>	<b>26,6</b>	<b>154,77</b>	<b>144,85</b>	<b>840,68</b>	<b>938,78</b>
<b>Всего за день</b>									<b>1464,98</b>	<b>1592,08</b>