



Утверждаю

МОУ «Старокреденская ООШ»

Соколов Е.Ю.

## Меню на день

День: Понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: весенний-летний

| 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 манная с маслом               | 200/5           | 250/5          | 7,12                | 9,6            | 8,20         | 10,5           | 39,85         | 49,99          | 262,0                         | 332,9          |
| 3 Кофейный напиток с молоком         | 200             | 200            | 5,9                 | 5,9            | 6,8          | 6,8            | 9,9           | 9,9            | 123,0                         | 123,0          |
| 4 Хлеб пшеничный                     | 30              | 40             | 2,28                | 2,48           | 0,24         | 0,7            | 14,58         | 16,88          | 71,4                          | 107,2          |
| 5 Яблоко                             | 100             | \              | 0,4                 | \              | 0,4          | \              | 9,8           | \              | 45                            | \              |
| <b>Итого</b>                         | <b>570</b>      | <b>550</b>     | <b>20,40</b>        | <b>23,98</b>   | <b>23,54</b> | <b>28,47</b>   | <b>81,43</b>  | <b>142,57</b>  | <b>624,4</b>                  | <b>718,3</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 Плов из говядины                   | 150/50          | 200/50         | 11,0                | 19,2           | 10,2         | 14,4           | 36,08         | 43,08          | 280,3                         | 378,8          |
| 3 Помидоры свежие                    | 1/100           | 1/100          | 0,55                | 0,28           | 0,1          | 0,1            | 1,9           | 6              | 11                            | 11             |
| 4 Компот из смеси сухофруктов        | 200             | 200            | 1,6                 | 1,6            | -            | -              | 27,4          | 27,4           | 124,0                         | 124,0          |
| 5 Хлеб ржаной                        | 40              | 70             | 2,96                | 4,83           | 0,56         | 0,84           | 26,24         | 29,68          | 82,4                          | 149,8          |
| 6 Хлеб пшеничный                     | 40              | 40             | 2,48                | 2,48           | 0,7          | 0,84           | 16,88         | 29,68          | 107,2                         | 149,8          |
| <b>Итого</b>                         | <b>805</b>      | <b>885</b>     | <b>48,79</b>        | <b>58,59</b>   | <b>33,46</b> | <b>37,89</b>   | <b>144,27</b> | <b>153,76</b>  | <b>792,21</b>                 | <b>953,11</b>  |
| <b>Всего за день</b>                 |                 |                |                     |                |              |                |               |                | <b>1416,61</b>                | <b>1671,41</b> |