



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Вторник

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.		
Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	30\10	30\10	1	1	6,8	6,8	9,9	9,9	158	158
2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	300	5,6	7	6,3	7,9	19,7	24,7	192,0	241,0
3	Какао с молоком	200	200	4,95	4,95	5,0	5,0	32,5	32,5	190,0	190,0
4	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	71,4	71,4
5	Вафли	30	\	1,02	\	19,04	\	96,09	\	744,4	\
	Итого	500	570	13,83	12,95	18,34	19,94	76,68	81,68	611,4	660,4
Обед											
1	Борщ с капуст. и картоф. со сметаной с говядиной	200/20 /10	300/20 /10	8,5	8,5	9,2	9,2	17,10	17,10	184,8	184,8
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	Птица отварная	50	80	7,9	12,64	4,50	7,20	0,20	0,32	96,4	154,24
4	Огурцы свежие	100	100	0,35	0,07	0,05	0,1	0,95	1,9	5,5	11
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 пшеничный	30	30	1,86	2,28	0,52	0,24	16,88	14,58	80,4	71,4
7	Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	0,56	0,56	26,24	26,24	82,4	82,4
	Итого	740	990	31,03	36,74	24,03	29,03	146,02	136,0	908,38	970,92
	Всего за день									1519,78	1631,32