



Утверждаю

Директор МОУ «Старокрещенская ООШ»

Соколов Е.Ю.

Меню на день

День: Среда  
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 Яйцо вареное	40	40	5	5	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
3 Каша пшеничная	200\5	250\5	5,95	10,5	3,9	11,5	36,08	52,2	278,44	354,6
3 молочная с маслом										
3 Кофейный напиток	200	200	1,2	1,2	0,3	0,3	15,53	15,53	69,5	69,5
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>505</b>	<b>555</b>	<b>11,71</b>	<b>22,26</b>	<b>9,28</b>	<b>25,95</b>	<b>77,35</b>	<b>146,34</b>	<b>553,74</b>	<b>715,6</b>
<b>Обед</b>										
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 Гуляш из говядины	80\50	80\50	19,72	19,72	17,89	17,89	4,76	4,76	168,2	168
3 Макароны отварные	150	200	0,7	6,8	1,3	12,2	2,3	47	147	336
4 Свекла варенная (порционно)	50	100	1,5	1,5	0,1	0,1	9,1	9,1	42	42
5 Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	200	1,6	1,6	-	-	53,06	53,06	107	107
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
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>920</b>	<b>36,04</b>	<b>39,34</b>	<b>27,67</b>	<b>35,77</b>	<b>125,78</b>	<b>149,28</b>	<b>797,8</b>	<b>986,8</b>
<b>Всего за день</b>									<b>1351,54</b>	<b>1702,4</b>