



«Утверждаю»

Директор МОУ «Шулкинская СОШ»

/В.В.Емельянова/

Меню на день 27 февраля 2025г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность
	7-11 лет	12 лет старше	белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Каша манная с маслом	200	200	4,3	7,0	23,8	316,1
Компот из изюма	200	200	0,4	0,0	27,4	106
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,4	95
Итого на завтрак	440	440				
обед						
Суп кар.с клуп,кур и см.	200/20/5	250/25/5	4,9	8,9	5,7	170
Рыба отварная	90	90	6,6	5,06	0,35	78
Макар,изд,отвар,с мас.	200	200	5,3	6,02	12,26	224,6
Сок фруктовый	200	200	1	0,0	25,4	105,3
Хлеб ржаной	60	60	6,6	1,32	61,44	142,8
Капуста тушеная	100	100	2,5	2,65	10,42	77,46
полдник						
Сдоба обыкновенная	100	100	3,0	8,0	31,6	218
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	35,8	142
Вафли (мног)	120		5,6	4,2	25,4	156,3
ужин						
Рагу овощное с фаршем	200	200	3,5	11,1	17,5	374
Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	21,3	82
Хлеб ржаной	60	60	6,6	1,32	61,44	142,8
2 ужин						
Вафли	100	100	3,3	4,3	36,2	436
Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого на 2 ужин						
7-11 (20,0) 12-18(77,0)						
12-18 (21,0) 7-11(78,0)						