

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

09 января 2025 г.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	100	1,2	4,4	6,2	70,7	75
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	250	18,9	21,4	19,5	346,8	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>26,6</b>	<b>29,5</b>	<b>59,4</b>	<b>612,3</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	100	1	3	5	52,7	47
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	250	7,8	9,4	11,1	158,0	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	120	10,1	5,5	3,0	101,9	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	70	3,8	1,5	25,7	131	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>980</b>	<b>28,5</b>	<b>25,1</b>	<b>98,7</b>	<b>732,8</b>	
<b>Полдник</b>							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,1</b>	<b>129,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,5</b>	<b>55,2</b>	<b>187,2</b>	<b>1474,1</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"УТВЕРЖДАЮ" *[Signature]*

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

10 января 2025 г.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	200	5,9	9,4	22,8	201,2	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	50	5,8	9,4	15,4	170,6	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	2	0,3	12,7	61,2	
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>617</b>	<b>16,6</b>	<b>21,5</b>	<b>70,2</b>	<b>548,3</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	100	1,37	0,73	8,58	40,2	К/К
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	250	9,1	2,8	22,2	150,9	54-11с-2020
ПЛОВ	200	250	22,5	23,3	34,7	438,5	265
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	200	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>860</b>	<b>35,57</b>	<b>27,23</b>	<b>111,78</b>	<b>828,3</b>	
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	100	150	7,5	9,8	74,4	417	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	0,1	0,1	26,4	108	438
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>7,6</b>	<b>9,9</b>	<b>100,8</b>	<b>525</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>59,77</b>	<b>58,63</b>	<b>281,58</b>	<b>1895,6</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_