

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 7

Бабенко Н.В.

Утверждаю

Организатор питания

Решитько С.А.

МЕНЮ на 14 марта 2024г.

неделя 2

день 10

Категория школьников

7-11 лет

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход порции, гр.	энергетическая ценность, ккал	пищевые вещества			стоимость, руб.
			белки	жиры	углеводы	
Тефтели рыбные со сметанным соусом	100/40	215,58	12,74	11,87	16,96	50,8
Пюре картофельное	150	137,25	3,06	4,8	20,43	16,9
Кисель плодово-ягодный вит.	200	92	0	0	23	23,6
Хлеб пшеничный	35	81,83	2,76	0,35	16,9	2,58
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,98	1,12	0,22	9,88	2,07
Пюре из моркови	90	52,2	1,35	3,9	5,9	7,68
ИТОГО прием пищи	635	624,84	21,03	21,14	93,07	103,63

ОБЕД

наименование блюда	выход порции, гр.	энергетическая ценность, ккал	пищевые вещества			стоимость, руб.
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,94	8,74	11,56
Салат из моркови с сахаром	70	49,02	0,73	0,05	6,88	9,47
Плов	150	408	12,62	28,17	25,89	40,71
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0,2	6,5	14
Сыр Российский	25	90	5,8	7,37	0	22,35
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,98	1,12	0,22	9,88	2,07
Хлеб пшеничный	35	81,83	2,76	0,35	16,9	2,58
ИТОГО прием пищи	700	784,63	24,67	40,3	74,79	102,74

Повар

Шилова ЮС