



Утверждаю



МЕНЮ на 18 апреля 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