

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 7

Бабенко Н.В.

Утверждаю

Организатор питания

Решитько С.А.

Александровна

МЕНЮ на 21 марта 2024г.

неделя 1

день 5

Категория школьников

7-11 лет

| ЗАВТРАК | | | | | | |
|--|-------------------|-------------------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|
| наименование блюда | выход порции, гр. | энергетическая ценность, ккал | пищевые вещества | | | стоимость, руб. |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Шницель рыбный натуральный с мол. соус | 75/30 | 162,61 | 11,12 | 9,03 | 9,5 | 47,37 |
| Капуста тушеная | 150 | 113,5 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 10,45 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 41,5 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 11,52 |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 8,16 |
| 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 |
| | | | | | | |
| ИТОГО прием пищи | 520 | 511,42 | 18,93 | 21,39 | 60,94 | 82,15 |

| 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 изюмом | 60 | 57,78 | 0,75 | 0,07 | 13,36 | 10,15 |
| Плов | 150 | 408 | 12,62 | 28,17 | 25,89 | 40,71 |
| Сок фруктовый в инд. упаковке | 200 | 92 | 0,92 | 0,2 | 20,2 | 27,52 |
| Молоко кипяченое | 200 | 107 | 5,8 | 5 | 9,6 | 20,03 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 4,14 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 81,83 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 2,58 |
| | | | | | | |
| ИТОГО прием пищи | 885 | 921,57 | 26,53 | 38,17 | 114,45 | 116,69 |

Повар

И.И.

Шилова Ю.И.