



МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

Согласовано:
Директор ГБОУ



№ 397

2024 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
ЗАВТРАК										
Бутерброд с джемом	20/20		1,62		0,6		24,86		109,2	
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	155	205	4,54	6,00	8,22	10,87	23,03	30,45	194,65	257,44
Кофейный напиток	200		2,27		1,25		12,68		71,42	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30		1,88		0,73		17,85		105,5	
Фрукты или ягоды свежие	150		0,44		0,44		10,78		51,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	575	625								
ОБЕД										
Огурец соленый кусочком	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,02	1,70	7,80	13,00
Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной, сметаной	200/10/5	250/10/5	4,24	5,22	6,42	7,91	7,94	9,78	109,15	134,53
Котлеты рыбные любительские	90	100	12,40	13,80	4,50	5,00	10,20	11,30	127,49	142,30
Картофель, запеченный дольками	150	180	3,70	4,44	10,73	12,87	30,16	36,19	232,35	278,82
Компот из смеси сухофруктов	180		0,41		0,09		26,81		110,43	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	60	3,75	4,50	1,45	1,74	25,70	30,84	131,00	157,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	60	3,31	3,97	0,43	0,51	21,12	25,34	101,97	122,36
ИТОГО ЗА ОБЕД:	795	945								
ПОЛДНИК										
Горошек зеленый отварной	30		0,93		0,06		1,95		12	
Макароны с сыром	120		6,69		10,57		27,22		222,38	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30		1,88		0,73		17,85		105,5	
Чай с сахаром	200		0,2		0		6,41		26,42	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	380									

Заведующий производством

М.С. Сукачова