Утверждаю:

Директор шк .А.Лиходеева

МЕНЮ НА 13.09.2023г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша овсяная на молоке	200	8,50	10,40	10,40	290,00
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,43	40,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,60	0,60	13,30	61,00
Хлеб пшеничный с отварным яйцом	90	10,00	10,00	50,00	192,00
Итого		**19,20**	**21,00**	**84,13**	**583,00**
ОБЕД					
салат из отварной моркови с курагой	80	2,1	8,1	16,62	95,90
щи из свежей капусты со сметаной	250	12,4	8,6	30,4	105,90
жаркое по домашнему	230	9,10	10,40	30,40	255,20
компот из сухофруктов	200	0,30		32,10	55,60
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,28	7,92	129,50
Итого		**26,50**	**27,38**	**117,44**	**642,10**
Итого за день		**45,70**	**48,38**	**201,57**	**1225,10**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша овсяная на молоке	250	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59
Хлеб пшеничный с отварным яйцом	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**30,04**	**21,40**	**92,94**	**703,24**
ОБЕД					
салат из отварной моркови с курагой	100	2,1	9,1	16,62	161,38
щи из свежей капусты со сметаной	250	22,4	12,97	42,1	385,07
жаркое по домашнему	250	15,00	29,40	29,40	455,46
компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**41,64**	**51,85**	**127,36**	**1175,11**
Итого за день		**71,68**	**73,25**	**220,30**	**1878,34**