УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOУ CШ N16

Жарич Л.А.

Меню

День 9

« » 2025 г.

Возрастная группа 7-1 l лет лет/12 лет и старше

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | Ед. изм. | № техн. карты. |
|  | **Завтрак** |  |  |
| 40/10 | Бутерброд с маслом | пор. | 1 |
| 100/5  100/5 | Котлеты рубленные из птицы, с маслом | пор. | 57 |
| 150/200 | Гречка отварная | пор. |  |
| 200/200 | Кофейный напиток с молоком | пор. | 81 |
| 30/50 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности завтрака: Белки- 25,84r/28,36r; Жиры -27,98r/29,62r.  Углеводы- 75,25r/90,88r: Калорийность – 654,6ккал/741,9ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Обед** |  |  |
| 60/100 | Икра овощная | пор. | 5 |
| 200/35  250/50 | Суп картофельный с фрикадельками (мясными) | пор. | 26,26-1 |
| 90/120 | Кальмары в соусе | пор. | 47/47-1 |
| 150/200 | Рис отварной | пор | 60 |
| 200/200 | Кисель из плодов или ягод свежих (клюква) | пор. | 74 |
| 50/60 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/60 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности обеда: Белки- 33,28r/42,1r; Жиры -18,76r/24,96r.  Углеводы- 110,57r/130,67r: Калорийность – 744,5ккал/916ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |
| 36/36 | Ватрушка с творогом | пор. | 93 |
| 200/200 | Чай с сахаром | пор. | 76 |
| 102/102 | Фрукты свежие (яблоки) | пор. | 69 |
|  | Пищевая ценности полдника: Белки- 4,6r/4,6r; Жиры -2,05r/2,05r.  Углеводы- 31,74r/31,74r: Калорийность – 164,2ккал/164,2ккал |  |  |
|  | |  | |
| Итого: | | | |
|  | Пищевая ценности дня: Белки- 63,72r/75,06r; Жиры -48,79r/56,63r.  Углеводы- 217,56r/253,29r: Калорийность – 1563,3ккал/1822,1ккал | | |

Зав производством /