УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOУ CШ N16

Жарич Л.А.

Меню

День 11

« » 2025 г.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | Ед. изм. | № техн. карты |
|  | **Завтрак** |  |  |
| 120/30  150/50 | Запеканка из творога, с молоком сгущенным | пор. | 43 |
| 200/200 | Какао с молоком | пор. | 82 |
| 135/135 | Фрукты свежие (мандарины) | пор. | 69 |
| 30/50 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
|  | Пищевая ценности завтрака: Белки- 26,7r/34,6r; Жиры -18,95r/24,75r.  Углеводы- 73,9r/102,2r: Калорийность – 573,5ккал/770,6ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Обед** |  |  |
| 60/100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | пор. | 16 |
| 200/250 | Суп гороховый | пор. | 29 |
| 100/120 | Печень куриная, тушеная в соусе (молочном) | пор. | 56,56-1 |
| 150/200 | Картофельное пюре | пор | 64 |
| 200/200 | Напиток витаминизированный «Витошка» | пор. | 87 |
| 50/60 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/60 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности обеда: Белки- 32,6r/42,6r; Жиры -25,86r/34,92r.  Углеводы- 98,97r/132,94r: Калорийность – 759,3ккал/1017ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |
| 75/100 | Манник | пор. | 96 |
| 200/200 | Кисломолочный напиток (кефир) | пор. | 85 |
|  | Пищевая ценности полдника: Белки- 8,3r/8,9r; Жиры -11,7r/12,8r.  Углеводы- 30,4r/34,8r: Калорийность – 260,2ккал/290,2ккал |  |  |
|  | |  | |
| Итого: | | | |
|  | Пищевая ценности дня: Белки- 67,6r/86,1r; Жиры -56,51r/72,47r.  Углеводы- 203,27r/269,94r: Калорийность - 1593ккал/2077,8ккал | | |

Зав производством /