УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOУ CШ N16

Жарич Л.А.

Меню

День 10

« » 2025 г.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | Ед. изм. | № техн. карты |
|  | **Завтрак** |  |  |
| 40/20/5  40/20/5 | Горячий бутерброд с сыром, маслом | пор. | 4 |
| 150/5  200/5 | Каша вязкая молочная пшенная с маслом | пор. | 33 |
| 200/200 | Какао с молоком | пор. | 82 |
| 102/102 | Фрукты свежие (груша) | пор. | 69 |
| 30/50 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности завтрака: Белки- 21,7r/24,92r; Жиры -27,56r/29,9r.  Углеводы- 93,47r/115,2r: Калорийность - 712ккал/832,5ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Обед** |  |  |
| 60/100 | Овощи натуральные свежие (огурец) | пор. | 15 |
| 200/10  250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | пор. | 22 |
| 110/110 | Тефтели с соусом сметанным, с томатами | пор. | 52,52-1 |
| 150/200 | Макаронные изделия отварные с маслом | пор | 63 |
| 200/200 | Компот из смеси сухофруктов | пор. | 72 |
| 40/50 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/60 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности обеда: Белки- 24,9r/30,5r; Жиры -26,84r/32,06r.  Углеводы- 107,67r/128,07r: Калорийность – 772,5ккал/923,8ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Полдник** | пор. |  |
| 30/40 | Кондитерские изделия | пор. | 98 |
| 200/200 | Чай с сахаром | пор. | 76 |
| 125/125 | Кисломолочный продукт (йогурт) | пор. | 85 |
|  | Пищевая ценности полдника: Белки- 5,3r/5,3r; Жиры -3,2r/3,2r.  Углеводы- 30,5r/40,5r: Калорийность – 172,2ккал/212,1ккал |  |  |
|  | |  | |
| Итого: | | | |
|  | Пищевая ценности дня: Белки- 51,9r/60,8r; Жиры -57,6r/65,2r.  Углеводы- 231,6r/283,8r: Калорийность – 1656,7ккал/1968,4ккал | | |

Зав производством /