УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOУ CШ N16

Жарич Л.А.

Меню

День 2

« » 2025 г.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | Ед. изм. | № техн. карты |
|  | **Завтрак** |  |  |
| 40/10  40/10 | Бутерброд с маслом | пор. | 1 |
| 120/30  150/50 | Запеканка из творога, с молоком сгущенным | пор. | 43 |
| 200/200 | Чай с молоком | пор. | 78 |
| 102/102 | Фрукты свежие (груша) | пор. | 69 |
| 30/40 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности завтрака: Белки- 27,52r/32,78r; Жиры -26,84r/31,66r.  Углеводы- 90,75r/111,18r: Калорийность – 714,8ккал/862,6ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Обед** |  |  |
| 60/100 | Салат из свеклы с зеленым горошком | пор. | 14 |
| 200/250 | Суп с вермишелью и картофелем | пор. | 30 |
| 100/120 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | пор. | 44 |
| 150/200 | Рис отварной | пор | 60 |
| 200/200 | Напиток из ягод | пор. | 70 |
| 50/60 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 20/50 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности обеда: Белки- 26,33r/34,22r; Жиры -22,14r/29,3r.  Углеводы- 108,9r/147r: Калорийность – 740,4ккал/988,5ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |
| 40/40 | Булка с сахаром | пор. | 95 |
| 200/7/5  200/7/5 | Чай с лимоном, с сахаром | пор. | 77 |
|  | Пищевая ценности полдника: Белки- 2,2r/2,2r; Жиры -1,01r/1,01r.  Углеводы- 24,7r/24,7r: Калорийность – 116,7ккал/116,7ккал |  |  |
|  | |  | |
| Итого: | | | |
|  | Пищевая ценности дня: Белки- 56,05r/69,2r; Жиры -49,99r/61,97r.  Углеводы- 224,35r/282,88r: Калорийность – 1571,9ккал/1967,8ккал | | |

Зав производством /