УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOУ CШ N16

Жарич Л.А.

Меню

День 3

« » 2025 г.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | Ед. изм. | № техн. карты |
|  | **Завтрак** |  |  |
| 80/100 | Икра свекольная | пор. | 6 |
| 150/150 | Омлет с сыром | пор. | 39 |
| 200/200 | Кофейный напиток с молоком | пор. | 81 |
| 40/40 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/40 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности завтрака: Белки- 25,8r/26,76r; Жиры -23,36r/24,28r.  Углеводы- 58,07r/65,1r: Калорийность – 544,3ккал/584,4ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Обед** |  |  |
| 60/100 | Салат из овощей с кукурузой | пор. | 12 |
| 200/250 | Суп гороховый | пор. | 29 |
| 100/5  100/5 | Котлеты из говядины, с маслом | пор. | 51 |
| 150/200 | Каша гречневая | пор | 59 |
| 200/200 | Сок фруктовый | пор. | 86 |
| 50/60 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/40 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценность обеда: Белки-30/35,23 г. Жиры -26,06/32,38r; Углеводы—  119,77/149,5r; Калорийность — 834,1/1030,6ккал. |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |
| 40/40 | Булка с сахаром | пор. | 95 |
| 200/200 | Кисломолочный напиток (ряженка) | пор. | 85 |
| 102/102 | Фрукты свежие (груша) | пор. | 69 |
|  | Пищевая ценность полдника: Белки-10,5/11,6г. Жиры -10,8/12,1r; Углеводы—  49,7/57,3r; Калорийность — 338,2/384,7ккал. |  |  |
|  | |  | |
| Итого: | | | |
|  | Пищевая ценность дня: Белки-66,3/73,59г. Жиры -60,22/68,76r; Углеводы—  227,54/271,9r; Калорийность — 1716,6/1999,7ккал. | | |

Зав производством /