УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOУ CШ N16

Жарич Л.А.

Меню

День 1

« » 2025 г.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | Ед. изм. | № техн. карты |
|  | **Завтрак** |  |  |
| 40/20/5 | Бутерброд с сыром, маслом | пор. | 3 |
| 150/200 | Каша вязкая молочная пшенная с яблоками | пор. | 35 |
| 200200 | Какао с молоком | пор. | 82 |
| 30/55 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/40 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности завтрака: Белки- 22,8r/23,36r; Жиры – 20,51r/22,38r.  Углеводы- 100,57r/104,2r: Калорийность – 678,4ккал/711,8ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Обед** |  |  |
| 75/100 | Овощи натуральные консервированные порциями (огурцы) | пор. | 9 |
| 200/10  250/10 | Рассольник Ленинградский, со сметаной | пор. | 23 |
| 90/120 | Бефстроганов | пор. | 48,48-1 |
| 150/200 | Картофельное пюре | пор | 64 |
| 200/200 | Компот из смеси сухофруктов | пор. | 72 |
| 50/60 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/50 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности обеда: Белки- 28,55r/38,62r; Жиры -25,86r/34,6r.  Углеводы- 104,97r/135,5r: Калорийность – 268,3ккал/268,3ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |
| 40/40 | Булка с сахаром | пор. | 95 |
| 200/200 | Кисломолочный напиток (ряженка) | пор. | 85 |
| 102/102 | Фрукты свежие (яблоки) | пор. | 69 |
|  | Пищевая ценности полдника: Белки- 8,5r/8,5r; Жиры -9,8r/9,8r.  Углеводы- 36,4r/36,4r: Калорийность – 268,3ккал/268,3ккал |  |  |
| Стоимость: | |  | |
| Итого: | | | |
|  | Пищевая ценности дня: Белки- 59,85r/70,48r; Жиры -56,17r/66,78r.  Углеводы- 241,94r/276,1r: Калорийность - 1714,6ккал/1989,4ккал | | |

Зав производством /