УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOУ CШ N16

Жарич Л.А.

Меню

День 5

« » 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 | Бутерброд с сыром, маслом | пор. | 3 |
| 150/5  200/5 | Каша «Дружба», с маслом | пор. | 37 |
| 200/200 | Какао с молоком | пор. | 82 |
| 102/102 | Фрукты свежие (груша) | пор. | 69 |
| 20/30 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/40 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности завтрака: Белки- 20,6r/23,2r; Жиры -23,11r/24,91r.  Углеводы- 94,71r/107,31r: Калорийность – 671,6ккал/748,7ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Обед** |  |  |
| 60/100 | Салат кукурузный с курицей | пор. | 20 |
| 200/10  250/10 | Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной | пор. | 21 |
| 100/5  100/5 | Шницель рыбный натуральный, с маслом | пор. | 46 |
| 150/200 | Картофель, тушенный с луком и томатом | пор | 65 |
| 200/200 | Напиток из ягод | пор. | 70 |
| 50/60 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 30/50 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценность обеда: Белки-33,5/38,4г. Жиры -29,46/36,66r; Углеводы—  88,67/104,67r; Калорийность — 754,6/902,9ккал. |  |  |
|  | 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- 5,7r/5,7r; Жиры -7,81r/7,81r.  Углеводы- 16,9r/16,9r: Калорийность – 160,7/160,7ккал |  |  |
|  | |  | |
| Итого: | | | |
|  | Пищевая ценности дня: Белки- 59,8r/67,3r; Жиры -60,38r/69,38r.  Углеводы- 200,28r/228,88r: Калорийность – 1586,9ккал/1812,3ккал | | |

Зав производством /