УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOУ CШ N16

Жарич Л.А.

Меню

День 7

« » 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 джемом, маслом | пор. | 2 |
| 150/150 | Омлет с мясом | пор. | 40 |
| 200/200 | Чай с молоком | пор. | 78 |
| 102/102 | Фрукты свежие (яблоки) | пор. | 69 |
| 20/40 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности завтрака: Белки- 24,79r/26,12r; Жиры -25,8r/26,04r.  Углеводы- 72,12r/82,72r: Калорийность – 620,4ккал/670,2ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Обед** |  |  |
| 60/100 | Лечо порциями (промышленного производства) | пор. | 8 |
| 200/250 | Суп с рыбными консервами | пор. | 30 |
| 90/120 | Птица в соусе с томатом | пор. | 54 |
| 150/200 | Макароны отварные с маслом | пор | 63 |
| 200/200 | Напиток из ягод | пор. | 70 |
| 50/60 | Хлеб пшеничный | пор. | 88 |
| 40/50 | Хлеб ржано-пшеничный | пор. | 89 |
|  | Пищевая ценности обеда: Белки- 28,16r/36,02r; Жиры -21,48r/28,9r.  Углеводы- 97,1r/120,6r: Калорийность – 694,6ккал/887,2ккал |  |  |
|  | Стоимость: |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |
| 36/36 | Пирожки с мясом и рисом | пор. | 92 |
| 200/200 | Чай с сахаром | пор. | 76 |
|  | Пищевая ценности полдника: Белки- 4,4r/4,4r; Жиры -4,1r/4,1r.  Углеводы- 18,6r/18,6r: Калорийность – 128,9ккал/128,9ккал |  |  |
|  | |  | |
| Итого: | | | |
|  | Пищевая ценности дня: Белки- 57,35r/66,54r; Жиры -51,38r/59,04r.  Углеводы- 187,82r/221,92r: Калорийность – 1443,9ккал/1686,3ккал | | |

Зав производством /