

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №11"
 В.Н. Варенова



МЕНЮ

День 5

на "07" февраля 2025г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											83,00	83,00
Каша пшениная	200	250	5,90	7,37	8,50	10,63	27,75	34,69	211,44	264,30	9,9	12,4
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,39	4,39	4,04	4,04	16,42	16,42	122,90	122,90	15,5	15,5
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80	16,4	16,4
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80	4,2	4,2
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80	24,6	24,6
Итого за завтрак:	500	550	20,93	22,40	23,52	25,65	94,49	101,43	678,74	731,60		
Обед											88,80	102,80
Салат из свеклы с маслом	60	100	0,31	0,52	2,18	3,63	1,82	3,03	28,10	46,83	5,1	8,5
Суп из овощей	200	250	1,49	1,86	4,21	5,26	8,87	11,09	79,72	99,65	5,7	7,1
Пельмени с маслом сливочным	240	280	22,89	26,70	36,59	42,69	48,86	57,01	510,24	595,28	76,3	89,1
Напиток из шиповника	200	200	0,54	0,54	0,22	0,22	21,71	21,71	101,30	101,30	29,1	29,1
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40	2,10	2,10
Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1,12	3,36	0,22	0,66	9,88	29,64	46,40	139,20	1,5	4,5
Итого за обед:	740,0	910	27,85	34,48	44,00	53,04	101,42	132,76	818,16	1034,66		
Полдник											55,00	
Запеканка морковная с творогом с сгущенным молоком	150/20		14,50		15,94		29,56		315,00		90,7	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98		3,5	
Итого за полдник:	370		14,50		15,94		35,55		338,98		2,1	
Итого за день		1460	63,3	56,9	83,5	78,7	231,5	234,2	1835,9	1766,3		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____