

Утверждаю:

директор МКОУ «Кисловодская СШ»  
Т.В.Мельникова



МЕНЮ 11.01.2024

Вариант 4

Первый прием пищи  
Завтрак (возрастная группа 7-11 лет)

№ рец. по сбор.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
54/2017м	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,6	4,96	55,68
229/2017м	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1
125/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,50
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Итого	470	22,79	22,28	65,31	554,02

Первый прием пищи  
Завтрак (возрастная группа 12-18 лет)

№ рец. по сбор.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции с 12 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
54/2017м	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,0	8,30	92,8
229/2017м	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,9	7,0	173,44
125/2017м	Картофель отварной с маслом	100	3,63	7,12	26,18	183,32
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Итого	520	26,45	26,96	78,38	661,68