

Школа

МКОУ Зимняя СОШ

Утвердил:

Директор школы

Агапова Е.Н.



## МЕНЮ

на

08

день

08

месяц

2024

год

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	20	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3	
			фрукты	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	15	
			<i>итого</i>				530	15,4	14,4	64,49	452,04	
2	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,6	3,4	77,5	54-9з/2022н	20,11	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	3,39	3,6	10,84	89,32	54-25с/2022н	16	
			2 блюдо	Рыба (ментай) тушеная в томате с овощами	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022/54-3с/2022н	41	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	128/2017м	20	
			напиток	Компот из яблок свежих	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн/2022н	10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3	
			<i>итого</i>				800	25,05	25,13	85,28	668,11	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1330	40,45	39,53	149,77	1120,15		161,11	