

День 7



Согласовано  
Директор МКОУ «Приморская СШ»  
Л.И. Чижова

МЕНЮ 20.05.2025 г.

**Первый прием пищи: завтрак (возрастная группа 7 – 11 лет)**

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюд              | масса порции с 7 до 11 лет | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|------------------|------|--------|-------------------------|
|                    |                                            |                            | Б                | Ж    | У      |                         |
| 47/2017м           | Квашеная капуста с маслом растительным     | 60                         | 1,02             | 3,00 | 5,07   | 51,4                    |
| 54-25м/2022н       | Птица тушеная в сметанном соусе с морковью | 90                         | 10,6             | 9,11 | 144,11 | 144,1                   |
| 203/2017м          | Макаронные изделия отварные с маслом       | 150                        | 5,4              | 4,9  | 196,8  | 196,8                   |
| 54-3гн/2022н       | Чай с лимоном                              | 200                        | 0,3              | 0,00 | 10,58  | 43,5                    |
| 701/2010м          | Хлеб пшеничный йодированный                | 30                         | 2,1              | 0,3  | 14,49  | 70,1                    |

**Первый прием пищи: завтрак (возрастная группа 12 – 18 лет)**

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюд              | масса порции с 12 до 18 лет | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность |
|--------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------|
|                    |                                            |                             | Б                | Ж     | У     |                         |
| 47/2017м           | Квашеная капуста с маслом растительным     | 100                         | 1,71             | 5,01  | 8,46  | 85,7                    |
| 54-25м/2022н       | Птица тушеная в сметанном соусе с морковью | 100                         | 11,77            | 10,12 | 5,48  | 160,1                   |
| 203/2017м          | Макаронные изделия отварные с маслом       | 180                         | 6,48             | 5,88  | 39,35 | 236,2                   |
| 54-3гн/2022н       | Чай с лимоном                              | 200                         | 0,3              | 0,00  | 10,58 | 43,5                    |
| 701/2010м          | Хлеб пшеничный йодированный                | 40                          | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 93,5                    |

**Второй прием пищи: обед (возрастная группа 7 – 11 лет)**

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюд           | масса порции с 7 до 11 лет | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность |
|--------------------|-----------------------------------------|----------------------------|------------------|------|-------|-------------------------|
|                    |                                         |                            | Б                | Ж    | У     |                         |
| 101/2004л          | Консервы закусочные (икра кабачковая)   | 60                         | 1,63             | 2,82 | 8,72  | 67,0                    |
| 54-28с/2022н       | Борщ с капустой и картофелем            | 200                        | 1,44             | 3,93 | 8,75  | 83,0                    |
| 77-1/54-3сс/2022н  | Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным | 120                        | 10,96            | 8,18 | 9,17  | 154,1                   |
| 171/2017м          | Каша рисовая рассыпчатая с маслом       | 150                        | 3,7              | 4,8  | 36,5  | 203,5                   |
| 54-1хн/2022н       | Компот из сухофруктов                   | 200                        | 0,5              | 0    | 19,8  | 81,0                    |
| 701/2010 м         | Хлеб пшеничный                          | 40                         | 3,16             | 0,4  | 19,28 | 93,5                    |
| 702/2010м          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40                         | 2,24             | 0,44 | 19,76 | 92,0                    |

**Полдник (возрастная группа 7 – 11 лет)**

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюд                    | масса порции с 7 до 11 лет | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая ценность |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|------------------|------|------|-------------------------|
|                    |                                                  |                            | Б                | Ж    | У    |                         |
| 182/2017м          | Каша молочная жидкая пшенная, с сахаром и маслом | 150                        | 4,22             | 4,99 | 12,9 | 203,6                   |
| 54-3гн/2022н       | Чай с лимоном                                    | 180                        | 0,22             | 0,00 | 7,93 | 32,6                    |
| 701/2010м          | Хлеб пшеничный йодированный                      | 20                         | 1,58             | 0,2  | 9,66 | 46,8                    |

**Полдник (возрастная группа 12 – 18 лет)**

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюд              | масса порции с 12 до 18 лет | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая ценность |
|--------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------|------|------|-------------------------|
|                    |                                            |                             | Б                | Ж    | У    |                         |
| 182/2017м          | Каша молочная жидкая пшенная, с сах. и мас | 150                         | 4,22             | 4,99 | 12,9 | 203,6                   |
| 54-3гн/2022н       | Чай с лимоном                              | 180                         | 0,22             | 0,00 | 7,93 | 32,6                    |
| 701/2010м          | Хлеб пшеничный йодированный                | 20                          | 1,58             | 0,2  | 9,66 | 46,8                    |