

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



**10 день**

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/30	10,9	15,3	38,8	256,9	154
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ № 13	35/15	2,80	3,10	12,30	110,60	13
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685K
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,27</b>	<b>18,70</b>	<b>74,79</b>	<b>480,40</b>	

**полдник (ОВ3)**

БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,20</b>	<b>9,50</b>	<b>47,50</b>	<b>286,50</b>	

**12-18 ЛЕТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ № 13	35/15	2,80	3,10	12,30	110,60	13
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685K	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685K
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,87</b>	<b>20,0</b>	<b>84,49</b>	<b>544,6</b>	

**полдник (ОВ3)**

БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>9,50</b>	<b>51,50</b>	<b>318,10</b>	