

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



Утверждаю

Директор

**1 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>						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,6	10,4	6,8	158,3	311К
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,41	0,10	0,84	5,00	70,71,80
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ № 53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,38</b>	<b>16,50</b>	<b>66,33</b>	<b>496,30</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>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,50	0,10	1,01	6,00	1
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>18,54</b>	<b>18,7</b>	<b>77,66</b>	<b>586,43</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>	