

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		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	510	16,27	18,70	74,79	480,40	
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
Итого за прием пищи:	300	9,20	9,50	47,50	286,50	

12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	560	17,87	20,0	84,49	544,6	
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
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,50	51,50	318,10	