

Утверждаю
 директор
 Захаров А. П.
 «16» октября 2016 г.



Меню
 для обучающихся 1, 3, 4, 7, 9 классов

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак							
121	Каша гречневая на молоке	200	194,00	3,00	4,70	15,50	7,64
149	Какао с молоком	200	190,00	4,90	5,00	32,50	5,00
	Хлеб пшеничный	20	25,50	1,58	0,20	9,66	1,88
	Хлеб ржаной	40	31,30	2,24	0,44	19,76	2,48
	Итого		440,80	11,72	10,34	77,42	17,00
Обед							
8	Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	131,80	1,00	5,00	27,70	15,00
41	Щи из свежей капусты	200	114,00	3,80	5,95	8,30	11,00
63	Гуляш	100	132,00	13,90	6,50	4,00	20,44
94	Рис припущенный	180	170,00	4,14	6,66	42,12	9,00
157	напиток апельсиновый	200	157,50	0,30		38,50	5,00
130	Хлеб пшеничный	20	25,50	1,58	0,20	9,66	1,88
	Хлеб ржаной	40	31,30	2,24	0,44	19,76	2,68
	Яйцо отварное	40	6,30	5,10	4,60	0,30	10,00
	Итого		768,40	32,06	29,35	150,34	75,00

Меню
 для воспитанников дошкольной группы

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
125	Каша молочная манная жидкая	200	194	2,9	4,2	14,5
148	Кофейный напиток	200	155,2	2,7	2,8	22,4
	Хлеб пшеничный	20	25,5	1,58	0,2	9,66
	Хлеб ржаной	40	31,3	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		406	9,42	7,64	66,32
Обед						
24	Салат из свеклы с изюмом	100	70	1,4	5,0	20,7
60	Уха с взбитым яйцом	250	132	13,5	3,6	12,5
104	Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	180	110,75	4,6	4,6	12,7
75	Котлета детская	100	235,4	14,3	10,5	13,1
153	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4
	Хлеб пшеничный	20	25,5	1,58	0,2	9,66
	Хлеб ржаной	40	31,3	2,24	0,44	19,76
	Итого за обед		727,7	38,22	24,34	73,92
Полдник						
110	Пряники	50	167,9	2,4	1,4	38,85
263	Чай с молоком и сахаром	180	76,995	2,65	2,32	11,31
	Итого полдник		244,895	5,05	3,72	50,16
	Итого		1379,845	52,62	35,7	190,40