

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №8»

Е.Н. Сергеева

МЕНЮ

7-11 лет



День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Пудинг из творога со сгущённым молоком	120/30	3,80	3,82	21,48	93,90
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	540	12,94	17,10	71,81	452,10
2 - ой ЗАВТРАК					
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,8	5	9,6	107
Итого за завтрак:	740,00	18,74	22,10	81,41	559,10
ОБЕД					
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	9,57	9,94	102,00
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ВСЕГО:	815	29,16	25,72	118,51	790,66
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за 10 дней	2055,00	47,90	47,82	199,92	1349,76

Зав. Производством _____

Давлетшина А.Н