

Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ №8»  
 Е.Н. Сергеева



На 16 сентября 20 24.

МЕНЮ

7-11 лет

День 11 - ый					
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	9,64	187,60
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,49</b>	<b>26,61</b>	<b>62,42</b>	<b>561,36</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>735</b>	<b>22,39</b>	<b>26,61</b>	<b>80,60</b>	<b>637,68</b>
<b>ОБЕД</b>					
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	60	1,23	1,75	5,87	44,16
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	7,56	110,66
Шницель куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,67	7,55	36,72	229,46
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>ВСЕГО:</b>	<b>814</b>	<b>28,18</b>	<b>29,64</b>	<b>118,53</b>	<b>860,11</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО за 11 дней</b>	<b>2049</b>	<b>50,57</b>	<b>56,25</b>	<b>199,13</b>	<b>1497,79</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_ Давлетшина А.Н.