



Примерное 10-дневное меню для учащихся муниципальной бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №7 "весенне-летний" период

№ Рес.	Наименование блюда	Для учащихся 7-11 лет							Для учащихся 11-18 лет						
		Масса порции		Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции		Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность (ккал)		
		в граммах	Б	Ж	У	в граммах		Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7				
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	155	6,06	8,74	39,45	261	155	6,06	8,74	39,45	261				
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59,25	40	3,4	0,64	14,8	79				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190				
	Кондитерские изделия	15	0,12	0	11,75	47,25	55	0,44	0	43,06	173,25				
	Йогурт питьевой						180	4,5	0,15	6	47,36				
	Всего в Завтрак		13,63	14,22	94,8	557,5		14,8	14,38	129,81	703,25				
Обед															
576	Огурцы свежие	60	0,48	0,13	1,56	8,4	70	0,56	0,15	1,82	9,8				
124	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	20/250	6,44	8,78	7,6	137	20/250	6,44	8,78	7,6	137				
451	Котлеты, биточки, шинцели	60	9,54	8,64	9,6	157,2	60	9,54	8,64	9,6	157,2				
332, 516	Макаронные изделия отварные с маслом	135	5,6	4,8	31,9	194	135	5,6	4,8	31,9	194				
	Сок	200	0,8	0	22,6	94	200	0,8	0	22,6	94				
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	120	9,24	1,68	44,88	231,27				
	Фрукт	180	2,6	0,86	36,28	165,85	200	2,88	0,95	40,31	184,28				

