

Согласовано:
 Директор МБОУ "СОШ №7" г. Алатыря ЧР
 Л.Н.Козьмина
 2019г

Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Л.В.Большакова
 2019г

Примерное 10-дневное меню для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

средняя общеобразовательная школа №7 "осенне-зимний" период

№ Реп.	Наименование блюда	Для учащихся 7-11 лет							Для учащихся 11-18 лет						
		Масса порции в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)				
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7				
Первый день понедельник															
	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														
43	Салат из белокочанной капусты	70	1,09	3,56	6,59	63,63	80	1,25	4,07	7,53	72,7				
124	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбноыми консервами	20/250	6,44	8,78	7,6	137	20/250	6,44	8,78	7,6	137				
451	Котлеты, биточки,шницели	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				

