

Утверждаю _____

Директор МКОУ "Большемуртинская СОШ № 3"
Бесперстова Л.Н.

Меню на _____

3 день

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	35	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020
	Фрукт	100	14	0,26	0,17	13,81	52	ГП
	Чай с сахаром	200	5	0,1	0,1	9	36	376
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	2,55	0,99	12,76	77,8	Пром
	итого за завтрак		560		10,35	8,46	74,17	416,69
обед	Суп-лапша домашня, с курицей (цыпленок бройлер)	200/35	40	7,5	8,9	9,5	148	86/118
	Каша гречневая рассыпчатая	150	25	4,2	5	22,3	151	302
	Печень по-строгановски	100	55	13,6	10,6	3,8	164,2	255
	Соус сметанный с луком	50	2	0,81	3,22	3,96	48	332
	Напиток из шиповника	200	20	0,06	0,26	17,9	74,18	398
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	2,55	0,99	12,76	77,8	Пром
	итого за обед		795		31,16	29,27	84,92	736,07
МЕНЮ 12 - 18 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250		6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Фрукт	100		0,26	0,17	13,81	52	ГП
	Чай с молоком	200		2,5	2,2	10	70	378
	Хлеб пшеничный	50		4,0	0,5	24,6	121,72	Пром
	Хлеб ржаной	30		2,55	0,99	12,76	77,8	Пром
	итого за завтрак		630		15,52	12,56	91,02	544,02
обед	Суп-лапша домашня, с курицей (цыпленок бройлер)	250/35		7,7	9,9	11,9	167,5	86/118
	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,2	5	22,3	151	302
	Печень по-строгановски	100		13,6	10,6	3,8	164,2	255
	Соус сметанный с луком	50		0,81	3,22	3,96	48	332
	Напиток из шиповника	200		0,06	0,26	17,9	74,18	398
	Хлеб пшеничный	70		5,6	0,7	34,3	169,83	Пром
	Хлеб ржаной	40		3,39	1,32	16,97	103,47	Пром
	итого за обед		895		35,35	31	111,08	878,18