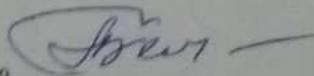


Утверждаю



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

Меню на 12.04.23

10 день

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес	N рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курица по тайски	250	50	19,7	25	39,8	463	323
	Бразильский горячий шоколад	200	30	6	6,3	13,5	135	77
	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	510		30,69	32,59	80,76	748,69	
обед	Свекольник со сметаной	200/10	40	3,1	3,5	8,4	77,5	99
	Биточки из говядины с маслом	100/5	50	15,1	16,7	12,4	260	302
	Картофельное пюре (или картофель отвар)	170	25	3,45	4,28	27	160,5	312
	Напиток из плодов шиповника	200	20	0,06	0,26	17,9	74,18	82
	Хлеб пшеничный	50	4	4,1	0,5	24,4	121	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	2,55	0,99	12,76	77,8	Пром
	итого за обед	765		28,31	26,23	102,86	770,98	

МЕНЮ 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес	N рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курица по тайски	280		22,06	28	44,6	519	323
	Бразильский горячий шоколад	200		6	6,3	13,5	135	77
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,3	14,7	72,89	Пром
	Хлеб ржаной	30		2,55	0,99	12,76	77,8	Пром
	итого за завтрак	540	0	33,05	35,59	85,56	804,69	
обед	Свекольник со сметаной	250/10		3,81	4	10,4	93	99
	Биточки из говядины с маслом	100/5		15,1	16,7	12,4	260	302
	Картофельное пюре (или картофель отвар)	200		4,15	6,8	24,76	177	312
	Напиток из плодов шиповника	200		0,06	0,26	17,9	74,18	82
	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	875		32,1	29,78	116,68	877,48	