

Согласовано:  
 Директор МАНОУ СОШ №9  
 Дорошенко Т.В.



Меню 7-11 лет

День 5

19.04.24г

| Прием пищи | Наименование блюда              | Выход блюда | калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | Салат из квашеной капусты       | 40          | 30,69        | 0,40         | 2,02         | 2,68         |
|            | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100         | 213          | 12,29        | 13,05        | 11,16        |
|            | Пюре картофельное               | 100         | 81,59        | 1,85         | 2,92         | 11,90        |
|            | Сок фруктовый                   | 200         | 84,44        | 1,00         | 0,00         | 20,20        |
|            | Хлеб пшеничный                  | 30          | 64,08        | 2,37         | 0,30         | 14,49        |
|            | Хлеб ржаной                     | 20          | 42,8         | 0,94         | 0,14         | 9,96         |
|            | Фрукты св. (яблоко)*            | 100         | 47           | 0,40         | 0,40         | 9,80         |
|            | <b>Итого</b>                    | <b>590</b>  | <b>563,6</b> | <b>19,25</b> | <b>18,83</b> | <b>80,19</b> |
| Цена       | <b>119,23</b>                   |             |              |              |              |              |

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Выход блюда   | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| обед       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200           | 97,64         | 2,30         | 2,36         | 16,56         |
|            | Котлеты домашние (свин/говяж)            | 100           | 275,9         | 15,58        | 18,43        | 13,07         |
|            | Рагу из овощей                           | 200           | 198,3         | 3,58         | 11,54        | 19,58         |
|            | Компот из сухофруктов                    | 200           | 89,78         | 0,56         | 0,02         | 21,74         |
|            | Хлеб пшеничный                           | 45            | 96,12         | 3,56         | 0,45         | 21,73         |
|            | Хлеб ржаной                              | 20            | 42,8          | 0,94         | 0,14         | 9,96          |
|            | <b>Итого</b>                             | <b>765</b>    | <b>800,54</b> | <b>26,52</b> | <b>32,94</b> | <b>102,64</b> |
|            | Цена                                     | <b>130,21</b> |               |              |              |               |