

Усв. РАБОТЫ

Ме

бор ч
град
ност
мент
ия
ня
да
Г



Инвертедато
Директор
А.П.Егев

20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций в первую смену

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон весенний

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	31,07	15,72	77,85	576,62
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		500	24,53	19,37	68,83	552,94
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
День 4	Итого за Завтрак		520	18,61	16,43	71,76	516,22
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
День 5	Итого за Завтрак		590	21,75	15,88	67,80	505,07
	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	3	16,0
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтрак			540	26,95	19,51	80,81	610,4