



**Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций
в возрасте 7-11 лет (лист 9)**

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,20	37,3	268,50
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
42	Бутерброд с сыром	30/10 (40)	4,60	2,95	14,95	108,56
Итого за Завтрак		507	24.05	22.13	72.89	592.47

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
с 5 по 11 классов ММС и ОВЗ с 5 по 11 классов**

День

Рацион: Школьное меню

ь: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак						
			Б	Ж	У	
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,88	11,5	46,64	335,6
294	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62
42	Бутерброд с сыром	45	5,48	4,7	14,6	127,6
Итого	за Завтрак	552	27,11	26,18	81,88	678,61
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
174	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,07
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63		40,2	157
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого	за Обед	900	20,15	22	118,94	746,25

Повар

Кулякова И.И.