

МЕНЮ

1 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции и, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	470	17	31,15	55,372	595,07
1 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции и, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции и, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	439	56,332	53,649	78,869	550,5
2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции и, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	430	42,18	20,22	71,26	498,3
1 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	500	12,646	20,34	66,758	449,395

Макаронные отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89
2 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	505	12	12,04	69,15	443,5

1 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279	
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210	
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8	
Сыр	15	3,8	4,8	0	60	
Итого	576	23,33	17,41	75,42	574,93	
1 неделя пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Колбаса варенная отварная	80					
Каша гречневая вязкая	150	10,5	17,8	1,2	205	
		4,5	5,1	21,9	151	

2 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	
Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8	
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Итого	475	14,75	26,38	28,66	504,26	
2 неделя пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165	
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06	

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого	555	19,4	23,2	59,1	538,8

Заказчик
 Директор Муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения Больше-
 Федоровская средняя общеобразовательная школа



О.С. Смагина

Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	528	20,8	10,05	64,85	542,36

Исполнитель
 Индивидуальный предприниматель
 Белицкая Елена Константиновна

