

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 07 МАРТА 2023 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17

Сезон: **Весенний**
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Гуляш из говядины	50/50	14,13	11	6,21	180	МЯС0260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	530	25,48	23,84	91,2	681	
Обед						
Икра морковная	60	0,75	2,79	8,93	64	САЛ0075
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУП0102
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	МЯС0259
Компот из груш	180	0,14	0,11	25,27	103	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
Всего	700	33,5	32,61	86,33	774	
Полдник						
Зефир	10	0,4		39,15	31	СЛАД001
Йогурт фруктовый питьевой	200	10,53	4,4	7,47	112	ПЛОД342
Яблоки свежие	185	0,74		23,31	96	ПЛОД338
Всего	395	11,67	4,4	69,93	239	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Икра морковная	100	1,25	4,65	14,89	107	САЛ0075
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП0102
Жаркое по-домашнему из курицы	210	19,32	23,16	16,2	350	МЯС0259
Компот из груш	180	0,14	0,11	25,27	103	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
Всего	800	37,28	37,27	96,63	873	
Итого		107,94	98,11	344,09	2 567	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	16,82	34,4	53,62		
% от калорийности					