

Директор  
ШКОЛЫ:



**МЕНЮ на 12 сентября для обучающихся  
начальных классов**

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Основное организованное меню с 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250
205	Макароны, запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,190	0,150	7,250	36,300
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
<b>Итого за завтрак</b>		500	14,200	19,090	73,550	532,010

**МЕНЮ для детей из ММС**

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возраст** Основное организованное меню с  
**: 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
205	Макароны, запеченные с сыром-	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
<b>Итого за завтрак</b>		550	17,118	21,969	89,165	633,139

**МЕНЮ за счет РВ**

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возра** Основное организованное меню  
**ст:** с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500
<b>Итого за завтрак</b>		640	19,855	22,571	101,072	694,469

### МЕНЮ для детей СВО

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возраст :** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
205	Макароны, запеченные с сыром-	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
275	Кофеинный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500
<b>Итого за завтрак</b>		550	17,118	21,969	89,165	633,139

Повар \_\_\_\_\_ Гилязова Л.Л.