



**ШКОЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

КАША – МАТУШКА НАША

На столе дымитесь
каша,

Где большая ложка
наша?

С кашей будем мы
дружить,

Лет до ста мы будем
жить!



Л.П. Браташенко
Тютинко В.А.
Красноармейский

МЕНЮ

ЕНЬ №3 06.12.2023

риод: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,213	3,088	5,12	53,31	12,13
1-я	Тестели рыбные с супом	90 / 20	9,36	8,78	5,38	149,42	31,87
	Пюре картофельное и Пюре из овощей по- московски	180 / 25	3,171	4,219	19,730	130,15	26,94
3-я	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	108,60	10,74
	Хлеб пшеничный	35	1,85	0,48	18,97	83,60	3,36
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	1,67
итого за завтрак		600	17,60	16,94	65,22	585,50	79,66
ОБЕД (2 смена)							
неделя	Икра свеколная	60	0,6	2,16	5,1	43,200	9,22
1-я	Борщ из свежей капусты	200	1,04	3,5	4,8	54,800	11,47
День	Гуляш из говядины	50 / 50	14,892	14,436	3,038	201,288	72,39
3-я	Каша вязкая (ячневая)	150	2,3	5,183	33,539	166,185	6,94
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	137,25	16,91
	Хлеб пшеничный	50	1,83	0,89	27,1	122,29	3,94
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	2,38
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	28,61
итого за обед		890	38,00	31,48	112,41	824,37	154,84
итого за день							

производством *Курочки Доб Слад*

