

Утверждаю
Директор МБОУ «Малостуденецкая СШ»
Ю.А. Василихина



**Примерное цикличное 10-дневное меню горячего питания
для обеспечения питания детей с 7 до 11 лет
в МБОУ «Малостуденецкая СШ»**

1 день, понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	103	Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	200	473,00	10,75	11,35	69,82
	349	Компот из сухофруктов	200	664,00	3,31	0,45	160,07
	171	Гречка отварная	150	280	8,85	9,55	39,86
	292	Курица тушеная в соусе с овощами	100	208,00	13,06	11,56	12,90
		Хлеб пшеничный	50	274,00	10,67	4,53	47,54
		Хлеб ржаной	38	259,00	8,05	3,30	48,30

2 день, вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	88	Щи с мясом курицы	200	359	7,06	19,8	31,61
	349	Компот из сухофруктов	200	664,00	3,31	0,45	160,07
	227	Рыба припущенная	100	105	9,75	8,66	2
	213	Пюре картофельное	150	241	4	12,82	25
		Хлеб пшеничный	50	274,00	10,67	4,53	47,54
		Хлеб ржаной	38	259,00	8,05	3,30	48,30

