

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



Примерное цикличное 10-дневное меню горячего
питания для обеспечения питания детей с 12 до 16 лет
в МБОУ «Малостуденецкая СШ»

1 день, понедельник

| Прием пищи | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|----------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | 103 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 234,00 | 5,75 | 6,35 | 38,82 |
| | 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 | 200 | 184 | 3,06 | 9,8 | 16,61 |
| | 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 |
| | | | | | | | |

