

«Согласовано»

Директор МБОУ ГСМ №3

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

/О.А.Чекунов/

Миссия-Тимофеева О.В.

ВАРИАНТ 11

МЕНЮ на «22» 09 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак (ОВЗ)</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Помидоры свежие	60	0,5	0,1	0,1	8
2	Фрикадельки рыбные	90	12,3	12,8	9,8	126
3	Соус томатный	30	11	2,2	2,2	52
4	Пюре картофельное	150	3,9	8,9	39,8	233
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
6	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>21,1</b>	<b>24,5</b>	<b>86,5</b>	<b>570</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78
3	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,6	2,0	14,4	81
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>39,5</b>	<b>204</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Завтрак (ОВЗ)</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Помидоры свежие	100	2,2	0,7	12,8	62
2	Фрикадельки рыбные	100	13,7	14,2	10,9	140
3	Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52
4	Пюре картофельное	180	4,7	10,7	47,8	279
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
6	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
	<b>Итого:</b>	<b>672</b>	<b>25,0</b>	<b>28,3</b>	<b>108,3</b>	<b>685</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78
3	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,4	3,0	21,6	121
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>46,7</b>	<b>245</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством

Мурашов

Экономист по ценам

[Signature]