

«Согласовано»

Директор МБОУ ГБОУ №3

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

/О.А. Чекунов/

Меню № 1

МЕНЮ на «29» 09 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (5 день ОБЗ) (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Птица, тушеная в сметанном соусе	90	11,1	10,4	3,2	150
2	Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
	Итого:	502	20,5	15,4	75,3	480
2-ой завтрак						
1	Фрукты свежме (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54
3	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81
	Итого:	300	2,1	2,4	38,7	186
	Стоимость рациона:					
Завтрак (5 день ОБЗ) (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	12,3	11,5	3,5	167
2	Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,4	214
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
	Итого:	552	23,6	17,6	76,0	556
2-ой завтрак						
1	Фрукты свежме (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54
3	Кондитерское изделие (вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121
	Итого:	310	2,9	3,4	45,9	226
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____