

УТВЕРЖДАЮ

ИП Шамакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ "Надгумновское школа"

Меню на « »

2025 г. День 8 (среда)

Возрастная категория 7-11 лет

| Завтрак | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 150 | 21,6 | 19,9 | 23,7 | 359,3 | 223 |
| Какао с молоком | 180 | 3,4 | 2,7 | 22,1 | 126,8 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | СРБ |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 6,7 | 34,8 | СРБ |
| Плоды свежие (яблоко) | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 338 |
| Итого за прием пищи | 510 | 29,2 | 23,5 | 80,3 | 653 | |
| Цена 78 рублей 05 копеек | | | | | | |

| Обед | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|------------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Салат из свежей капусты с яблоком квашеной капусты с луком) (или) | 60 | 1 | 3 | 5,1 | 51,4 | 46-47 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 96 |
| Говядина в кисло-сладком соусе | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,6 | 225 | 495 |
| Макаронные изделия отварные с м-сл | 150 | 5,6 | 7,9 | 35 | 230,8 | 309 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 27,8 | 113,7 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,5 | 0,3 | 22,7 | 106,5 | СРБ |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 43,5 | СРБ |
| Итого за прием пищи | 760 | 29,3 | 33 | 114,8 | 868,7 | |
| Цена 107 рублей | | | | | | |

Возрастная категория 12 лет и старше

| Завтрак | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 180 | 26,9 | 24,5 | 28,7 | 441,5 | 223 |
| Какао с молоком | 180 | 3,4 | 2,7 | 22,1 | 126,8 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | СРБ |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 | СРБ |
| Плоды свежие (яблоки) | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 338 |
| Итого за прием пищи | 570 | 36,6 | 28,4 | 100,5 | 808,1 | |
| Цена 77 рублей | | | | | | |

| Обед | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|------------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Салат из свежей капусты с яблоком квашеной капусты с луком) (или) | 100 | 1,7 | 5 | 8,5 | 85,7 | 46-47 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 | 96 |
| Говядина в кисло-сладком соусе | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,6 | 225 | 495 |
| Макаронные изделия отварные с м-сл | 180 | 6,7 | 9,5 | 42 | 276,9 | 309 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 27,8 | 113,7 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | СРБ |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 | СРБ |
| Итого за прием пищи | 905 | 33,4 | 38 | 139,2 | 1026,7 | |
| Цена 107 рублей | | | | | | |