

УТВЕРЖДАЮ		СОГЛАСОВАНО				
ИП Шмакова Н.В.		Директор МБОУ "Надгумновская школа"				
Шмакова Наталья Владимировна		Шмакова Н.В.				
Меню на « »		2025 г. День 3 (среда)				
Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
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 (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	590	16,8	17,4	103	644,6	
Цена 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	60	3,6	5,5	6,2	85,6	134
Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5	580
Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2	302
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
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	23,9	26	98,9	738,9	
Цена 107 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
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	620	13,8	13,2	123,4	671,9	
Цена 77 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7	134
Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3	102
Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5	580
Каша рассыпчатая перловая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3	302
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
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	30,1	31,8	122,8	908,6	
Цена 107 рублей						