|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда**  | **Выход гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Возрастная категория** |
| **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день** | **Завтрак** |   |   |  |  |  |   | **1 день** |
|  | Масло сливочное шоколадное | 15 | 15 | 0,225 | 9,300 | 2,770 | 97,500 | 105 |
|   | Яйцо вареное (поштучно) | 40 | 40 | 5,100 | 4,600 | 0,300 | 63,000 | 300 |
|   | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 200 | 200 | 8,560 | 14,120 | 31,520 | 287,440 | 247 |
|   | Чай каркаде | 200 | 200 | 0 | 0,01 | 14 | 56 | 461\* |
|   | Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|   | **Итого завтрак:** | **475** | **475** | **15,385** | **28,610** | **58,870** | **556,340** |   |
|   | **Второй завтрак** |   |  |  |  |  |  |   |
| Йогурт 2,5% | 200 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,000 | 517 |
| Булочка Российская | 60 | 60 | 4,3 | 5 | 35,3 | 203 | 567 |
| **Итого второй завтрак:** |   | **260,000** | **14,300** | **11,400** | **52,300** | **377,000** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |  |  |  |   |
| Помидоры свежие | 60 | 100 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 106 |
|   |   |   | 0,950 | 0,150 | 3,150 | 38,000 |   |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 250 | 2,300 | 4,250 | 15,13 | 108,000 | 144 |
|   | Птица в соусе с томатом | 110 | 120 | 12,470 | 12,380 | 3,760 | 176,000 | 405 |
|   |   |   |   | 13,600 | 13,500 | 4,100 | 192,000 |   |
|   | Макаронные изделия отварные  | 150 | 180 | 5,660 | 5,560 | 29,040 | 145,000 | 291 |
|   |   |   |   | 6,79 | 6,79 | 34,85 | 174 |   |
|   | Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 200 | 0,300 | 0,200 | 25,100 | 103,000 | 509 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** | **820** | **900** | **24,870** | **23,450** | **95,790** | **653,100** |   |
|  |  | **27,420** | **25,830** | **102,810** | **721,700** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| Конфета шоколадная | 15 | 15 | 0,410 | 1,550 | 11,600 | 59,700 |   |
| Апельсин (поштучно) | 150 | 150 | 1,350 | 0,300 | 12,150 | 64,500 | 112 |
| **Итого полдник:** | **365** | **365** | **2,760** | **2,050** | **23,950** | **216,200** |   |
| **Итого за день:** |  |  | **57,315** | **65,510** | **230,910** | **1 802,640** |   |
|  |   | **59,865** | **67,890** | **237,930** | **1 871,240** |  |

**Меню МКОУ «Голубоченская СШ №20»**

**17.06.2024**