

Утверждено: 
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

11 июля 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
173	Каша молочная из пшена с маслом сливочным 200/10	210	8,6	12,4	26	330
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,6	0	18,9	78
424	Булочка сдобная с орехом грецким	80	3,75	16,6	20,45	166
376	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Итого завтрак:	700	21,2	33,56	118,06	863,7
	Обед					
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109
268/331	Котлеты из говядины с соусом 80/20	100	24,32	17,46	14	289,8
305	Рис припущенный	150	3,6	0,48	29,3	214,35
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
	Итого обед:	770	34,89	23,5	115,43	876,25
	Всего:	1470	56,09	57,06	233,49	1739,95