УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "ВИТА ЛАЙН"
_____ Н.Н. КЛОКОВ
"___"_____ 2022 Г

СОГЛАСОВЫВАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ (МБОУ СОШ ООШ)
_____
"___"_____ 2022 Г

ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	5,1	6,1	23,3	173,7	189
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за прием пищи:	**535**	**17,7**	**22,5**	**62,6**	**539,9**	
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	75,4	56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,3	118,4	102
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ (СВИНИНА)	100	9,9	22,8	15,9	288,8	288
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,9	41,7	242,1	209
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	
Итого за прием пищи:	**915**	**28,9**	**42,1**	**164,1**	**1 007,9**	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,6	5,4	53,8	94,0	422
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
Итого за прием пищи:	**300**	**13,5**	**10,5**	**63,6**	**204,5**	
Всего за день:		**60,1**	**75,1**	**290,3**	**1 752,3**	