

# МЕНЮ на 10 октября 2024 г

(неделя 6, день 9)



УТВЕРЖДАЮ

А.Е.Поткина

Директор МОУ Буреполомская СОШ

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|
|                  |                                   |                 | белки               | жиры  | углеводы |                                  |
| ЗАВТРАК 7-11 лет |                                   |                 |                     |       |          |                                  |
| 347              | Фрикадельки рыбные                | 90              | 13,23               | 1,89  | 6,84     | 218,18                           |
| 429              | Каша рисовая рассыпчатая          | 160             | 3,95                | 6,51  | 39,79    | 137,14                           |
| 494              | Чай с лимоном                     | 200             | 0,10                | 0,00  | 15,20    | 85,70                            |
| 109              | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,32                | 0,24  | 6,68     | 100,60                           |
| 108              | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84     | 58,85                            |
| 589              | Пряники                           | 40              | 2,36                | 1,88  | 30,00    | 46,76                            |
|                  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    | 530             | 22,48               | 10,68 | 108,35   | 647,23                           |

| №<br>реc.        | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|
|                  |                                   |                 | белки               | жиры  | углеводы |                                  |
| ЗАВТРАК 7-11 лет |                                   |                 |                     |       |          |                                  |
| 347              | Фрикадельки рыбные                | 100             | 14,70               | 2,10  | 7,60     | 108,00                           |
| 429              | Каша рисовая рассыпчатая          | 180             | 4,45                | 7,33  | 44,77    | 262,80                           |
| 494              | Чай с лимоном                     | 200             | 0,10                | 0,00  | 15,20    | 61,00                            |
| 109              | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,32                | 0,24  | 6,68     | 34,80                            |
| 108              | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84     | 47,00                            |
| 589              | Пряники                           | 40              | 2,36                | 1,88  | 30,00    | 146,40                           |
|                  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    | 560             | 24,45               | 11,71 | 114,09   | 660,00                           |

