



СОС. ЛАСОВАННО
Директор МБОУ "СШ № 27" а. Новая Адыгея
Адамова М.А.

Возрастная категория 7-11 лет

Меню

1 неделя

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	150	25,8	10,7	25,7	257,4	141, Перев. 2008г.
	Кофейный напиток	200	1,4	4,6	17,35	89,32	287, Перев. 2008 г.
	Фрукты свежие	180	3	1	42	192	386, Москва, 2013г.
	Итого:	530	30,2	16,3	85,05	538,72	69,65
Обед							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	48, Перев. 2008 г.
	Рыба запеченная	95	17,5	15,05	4,5	224,14	141, Перев. 2008 г.
	Картофель отварной	130	2,9	7,4	19,05	153	426, Перев. 2013 г.
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	28,01	46,87	289, Перев. 2008 г.
Полдник	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	
	Итого:	800	35,01	32,75	100,53	768,63	100,57
	Итого за день:						
		1630	74,28	60,21	251,96	1694,66	34,03

Возрастная категория 12 лет и старше



Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	29,22	16,11	30,9	346,5	141, Перев. 2008г.
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287, Перев. 2008 г.
	Фрукты свежие	180	3	1	42	192	386, Москва, 2013г.
	Итого:	550	33,62	18,71	90,25	627,82	79,11
Обед							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	48, Перев. 2008 г.
	Рыба запеченная	105	19,41	16,69	4,99	248,46	141, Перев. 2008 г.
	Картофель отварной	130	3,48	8,88	22,86	183,6	426, Перев. 2013 г.
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	36,01	46,87	289, Перев. 2008 г.
Полдник	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	
	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	246, Перев. 2008 г.
	Итого:	865	37,48	33,15	110,21	787,85	112,41
	Итого за день:						
		1715	80,17	63,02	266,84	1802,98	34,03