

ОУ «ДЮСШ № 1»
 000) Комбинат
 школьного питания
«ВОДРОЖДЕНИЕ»
 Меню

Согласовано
 Заведующий образовательным учреждением



25 апреля 2024 г.
 Четверг (4 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергет.	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес.	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Тк1.6
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272*
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	507*
Итого за завтрак:	330	7,93	15,52	49,23	335,1	330	7,93	15,52	49,23	335,1	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат из свеклы отварной	50	0,33	3,03	3,18	41,4	50	0,33	3,03	3,18	41,4	51**
Суп картофельный с бобовыми	180	1,65	3,06	11,5	77,7	180	1,65	3,06	11,5	77,7	149*
Шницель «Сытный»	50	7,88	4,66	6,28	98,41	50	7,88	4,66	6,28	98,41	Тк1
Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	100	2,1	4,4	10,9	92	434*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72	526*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	114*
Итого за обед:	540	14,31	15,66	59,38	435,81	540	14,31	15,66	59,38	435,81	
Полдник											
Омлет натуральный	100	8,61	13,72	2,3	165	100	8,61	13,72	2,3	165	307*
Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром) (2-й вариант)	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	503*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	116*
Итого за полдник:	300	12,50	14,12	39,65	331,5	300	12,50	14,12	39,65	331,5	
Ужин											
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534*
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84	176*
Итого за ужин:	170	6,59	3,97	21,14	146,34	170	6,59	3,97	21,14	146,34	

Зав. производством: Засухина Т.В.
 Калькулятор: Лапшина О.Ф.



ЛАПШИНА О.Ф.