Согласовано
Директор МОБУ Гимназия № 14
_____ Морозова Л.С.

МЕНЮ
на 15.01.2021 пятница
МОБУ Гимназия № 14 г. Белорецк

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кал.
			Белки	Жиры	Углеводы	

Дети 7 -11 лет

Завтрак 1

100	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек» жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237
80	Чай с сахаром	200			15	60
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	2		14	71
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		*595*	*17*	*18*	*103*	*651*
Стоимость питания за день по категориям			**57,43**			

ММС 11-17 лет

Завтрак 1

100	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек» жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237
80	Чай с сахаром	200			15	60
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	40	2		14	71
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		*495*	*17*	*18*	*103*	*651*
Стоимость питания за день по категориям			**55,00**			

ИНВ 7-17 лет

Завтрак 1

100	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек» жидкая с маслом	200/5	7	7	33	223
81	Масло сливочное (порциями)	5				
42	Чай с лимоном	200				
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	40	2		14	71
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		*550*	*17*	*10*	*52*	*294*

Обед

7,05	Салат из свеклы отварной	80	1	3	5	51
16,06	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2	5	8	86
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99
36	Рис отварной	150	4	6	40	226
69,09	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59
ИТОГО ЗА ОБЕД:		*785*	*21*	*18*	*95*	*638*
Стоимость питания за день по категориям			**100,00**			

РОД 11-17 лет

Завтрак 1

	Морковь с сахаром	40	3,4	2,7	14	162
	Плов	200/50	5,3	6,2	35,3	221
	Сок	200	0,9	0	33.4	110,3
	Хлеб	40	2,72	0,48	3,31	92,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		*530*	*19,4*	*19,8*	*83,8*	*742,4*
Стоимость питания за день по категориям			**65,00**			