



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МАНОУ СОШ № 6  
 Д.А.Ю.Фесенко  
 2024 г.

**МЕНЮ**  
**4-й день**

**Завтрак 7-11 лет**

Пример питания	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/40	140	8,02	8,345	4,54	125,93	229	
	Рис отварной	90	2,70	3,99	24,03	137,64	304	
	Каша с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	43,8	Н	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
Итого за завтрак		340	17,91	15,98	87,88	564,81		88,9

**Завтрак 12 лет и старше**

Пример питания	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/40	100/40	10,13	10,07	6,81	158,22	229	
	Рис отварной	100	2,70	3,99	26,70	152,93	304	
	Каша с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	
	Хлеб ржаной 70	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
Итого за завтрак		580	22,33	18,27	107,46	686,71		96,8

Старший повар \_\_\_\_\_  
 Ответственный по питанию \_\_\_\_\_

