"Согласовано"
Директор МОБУ Краснохолмская СОШ №3
Зинуров А.З.

21 марта

"Утверждаю"
Директор ООО ПТФ "Меркурий"
Шайбакова О.П

Меню по категориям 2-ая неделя/Понедельник

Категория:		с 7 до 11 лет			
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак					
Биточки рубленые из говядины	50	10,5	12,3	27,3	273
Каша гречневая вязкая на молоке	160	6,99	6,61	31,47	210
Хлеб пшеничный обогащенный	40	2		14	71
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2		16	80
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95
Всего в	**590**	**24,29**	**19,11**	**119,67**	**764**

Категория:		с 12 до 18 лет			
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углевод	
Обед					
Суп картофельный с крупой	250	7,76	7,46	23,33	191
Биточки рубленые из говядины	50	10,5	12,3	27,3	273
Каша гречневая вязкая на молоке	160	6,99	6,61	31,47	210
Хлеб пшеничный обогащенный	40	2		14	71
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2		16	80
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Всего в	**740**	**30,55**	**26,37**	**121,2**	**860**

Категория:		ММО с 12 до 18 лет			
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углевод	
Обед					
Салат из свежих помидор,огурцов и лука с растительным маслом	60	0,45	2,7	1,76	33
Суп картофельный с крупой	250	7,76	7,46	23,33	191
Биточки рубленые из говядины	50	10,5	12,3	27,3	273
Каша гречневая вязкая на молоке	160	6,99	6,61	31,47	210
Хлеб пшеничный обогащенный	40	2		14	71
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2		16	80
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Яблоко	100			10	47
Всего в	**900**	**31**	**29,07**	**132,96**	**940**

Категория:		ОВЗ начальные классы			
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,37	9	50,13	272
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94
Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65
Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95
Всего в	**520**	**12,54**	**13,59**	**99,15**	**526**
Обед					
Салат из свежих помидор,огурцов и лука с растительным маслом	60	0,45	2,7	1,76	33
Суп картофельный с крупой	200	6,21	5,97	18,66	153
Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254
Каша гречневая вязкая на молоке	160	6,99	6,61	31,47	210
Хлеб пшеничный обогащенный	40	2		14	71
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2		16	80
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Всего в	**750**	**28,35**	**27,98**	**116,59**	**836**

Категория:		ОВЗ старшие классы			
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,37	9	50,13	272
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/10	6,72	9,23	26,11	170
Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65
Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95
Всего в	**555**	**16,67**	**18,44**	**114,11**	**602**
Обед					
Салат из свежих помидор,огурцов и лука с растительным маслом	60	0,45	2,7	1,76	33
Суп картофельный с крупой	250	7,76	7,46	23,33	191
Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254
Каша гречневая вязкая на молоке	160	6,99	6,61	31,47	210
Хлеб пшеничный обогащенный	40	2		14	71
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2		16	80
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Всего в	**800**	**29,9**	**29,47**	**121,26**	**874**