«Согласовано»
Директор
____
____
"18" декабря

МАОУ "ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ №3 Г.УЛАН-УДЭ"

«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»
__________ Шахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	100/20	23,98	9,15	32,87	315,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Яблоко свежее	137	0,47	0,47	11,47	51,95	
Итого за завтрак:		**500**	**28,68**	**14,21**	**57,56**	**478,81**	**-**
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	120/30	23,98	9,15	32,87	328,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	42	2,25	0,3	15,3	84,9	-
	Яблоко свежее	140	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за завтрак:		**550**	**29,42**	**14,3**	**62,56**	**527,66**	**-**
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,35	982
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/190	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694