Утверждаю:
Директор ГЖД лицей № 6
С.Л. Шумицкая

МЕНЮ

14.03.2025г.

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет					12 и старше				
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,5	9,5	10,3	144,7	60	5,4	11,4	12,4	173,6
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	10,6	7,7	34,3	248,9	235	10,6	7,7	34,3	248,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	60	4,0	0,6	25,4	122,4
ЧАЙ С МЁДОМ	200	0,5	0,0	8,6	36,7	200	0,5	0,0	8,6	36,7
Итого за прием пищи:	**530**	**19,1**	**17,6**	**75,6**	**537,5**	**595**	**23,5**	**19,9**	**100,1**	**673,6**
Обед										
ОВОЩНАЯ ИКРА	50	0,8	0,1	2,5	14,0	50	0,8	0,1	2,5	14,0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,1	4,2	13,9	127,1	250	8,1	4,2	13,9	127,1
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	125	9,7	10,6	18,7	208,7	130	9,7	10,6	18,7	208,7
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	250	3,9	3,1	16,2	111,7	270	4,4	3,5	18,4	126,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,1	52,9	37	2,7	0,2	17,8	85,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,2	21,2	102,0	60	4,0	0,6	25,4	122,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
Итого за прием пищи:	**847**	**27,6**	**18,3**	**98,0**	**675,7**	**897**	**29,9**	**19,2**	**111,1**	**743,2**
Полдник										
БУЛОЧКА	80	7,0	7,9	20,7	181,7	80	7,0	7,9	20,7	181,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
ГРУША	206	0,8	0,6	21,1	96,3	206	0,8	0,6	21,1	96,3
Итого за прием пищи:	**386**	**8,0**	**8,5**	**56,2**	**337,3**	**386**	**8,0**	**8,5**	**56,2**	**337,3**
Всего за день:		**54,7**	**44,4**	**229,8**	**1550,5**		**61,4**	**47,6**	**267,4**	**1754,1**