

Бекітеміні/ Утверждаю:
 № 13 «ЭКОС» МГ директоры/
 директор ШГ № 13 «ЭКОС»

А.К.Самбаева

**4-х недельное меню блюд для организации питания школьников в
 общеобразовательных организациях
 (зима-весна)**

4 неделя						
	7-10 лет	11-14 лет				
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Сосиска говяжья духовая с соусом	80/30	172	90/30	180	100/30	203
Гарнир: макаронь	100	112	130	135	150	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
2-й день (вторник)						
Пци с мясом говядины (капуста, картофель, лук, морковь)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Бутерброд с маслом и сыром	60	149	60	149	60	149
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
3-й день (среда)						
Жаркое из мяса курицы	200	178,8	230	206	250	224
Салат морковный с чесноком на растительном масле	60	91	70	106	80	121
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с лимоном	200	19	200	19	200	19
Мед	10	33	10	33	10	33
4-ый день (четверг)						
Тефтели говяжьи с соусом	70/30		80/30		90/30	
Гарнир: картофельные пюре	100	81,7	120	107	130	123
Кисель плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-ый день (пятница)						
Курица тушеная с соусом	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Гарнир: гречка	100	92	130	120	150	138
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6