



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Александровская СШ»
Н.Е.Суворина

5 день МЕНЮ на 20.06 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32
Итого за прием пищи:	565	9,8	12,8	78,9	509,72
Обед					
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42
Котлета мясoкапустная	90	11,7	13,7	12,0	180,9
Горошница	150	13,5	6,9	35,0	202
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9
Итого за прием пищи:	790	37,4	27,2	118,1	775,42
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14

Повар: Иваненко Н.П.Иваненко