

ООО «АГРОФИРМА-ЯРОСЛАВЛЬ»

Руководителям МОУ СШ №№

150051, г. Ярославль,

ул. Серго Орджоникидзе, д.16, кв.104.

Тел +7 4852 66 32 36

ИНН 7604267994/ КПП 760301001

ОГРН 1147604016394 ОКПО 39167420

Исх.№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### Информационное письмо

В связи с продолжительными выходными информируем вас о замене меню на 6 и 7 ноября

6 НОЯБРЯ

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Блинчик с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	211
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61
Батончик к чаю/ сыр порционно 10/25	35	5,6	3,7	24,3	147
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>474</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,8	3,9	10,5	143
Плов с курой	200	8,4	9,7	22,4	441
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4
<b>Итого за Обед:</b>	<b>710</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>135</b>	<b>824</b>



## 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183
Макароны отварные с сл. маслом	185	3,6	6,0	30,1	149
Батончик к чаю	60	4,6	6,0	22,4	180
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>642</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	280	8,1	4,3	11,9	156
Плов с курой	200	8,4	9,7	22,4	441
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>64</b>	<b>19</b>	<b>104</b>	<b>963</b>



7 НОЯБРЯ

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120
Батон йодированный	55	2,0	1,3	16,2	101
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>20,2</b>	<b>30,6</b>	<b>50,1</b>	<b>623</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский	250	4,0	8,0	13,0	134
Гуляш из курицы	90	8,0	15,0	9,0	202
Макароны отварные с сл. маслом	150	2,3	3,8	18,8	225
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6
<b>Итого за Обед:</b>	<b>750</b>	<b>14</b>	<b>27</b>	<b>53</b>	<b>732</b>



12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета рыбная рубленая	70	10,7	16,2	49,3	212
Рис отварной с маслом слив.	200	2,0	3,4	18,3	169
Чай с сахаром и лимоном	225	0,0	0,0	13,0	56
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>17,2</b>	<b>21,3</b>	<b>111,4</b>	<b>594</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник	250	5,3	9,6	15,3	156
Гуляш из курицы	90	12,0	9,8	2,6	146
Макаронные отварные с сл. маслом	200	8,3	5,9	53,3	300
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>86</b>	<b>779</b>

Директор



С.В. Ивченко