

УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

А.В. Башневский

Меню

на 06.09.2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
День							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	0,6	0,1	1,9	11	70/71
	Кофейный напиток с молоком	200	12,7	14,92	31,32	313,5	204
	Хлеб пшеничный	50	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб ржаной	35	2,37	0,3	14,49	70,5	СРБ
Итого за завтрак		495	16,2	15,32	57,18	435,0	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	82
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Котлеты рубленные из птицы	100-5	16,6	23,4	14,8	334,7	294
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180-5	4,9	4,8	31,0	173,7	303
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	19,1	142,0	СРД
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,45	10,02	91,8	СРД
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	399
Итого за обед		925	33,2	39,28	113,36	1013,25	-
Итого за день:		1420	49,4	54,6	170,54	1448,25	-