

УТВЕРЖДАЮ
Н.В.ЩМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Меню
на 04 10 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 1-4класс	Овощи по сезону	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70-71
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204
	Чай с сахаром	180-13	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак		598	12,7	12,8	88,0	519,6	-
Обед 1-4 класс	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90-5	15,1	19,7	13,4	291,7	294
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с маслом	150-5	5,1	7,9	31,8	218,2	302
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		765	27,8	32,5	100,6	809,8	-
Итого за день:		1363	40,5	45,3	188,6	1329,4	—



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Меню

на 04.10.2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 5-11 класс	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204
	Чай с сахаром	180-13	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
Итого за завтрак		418	11,7	12,3	76,8	462,2	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с маслом 5,8	180-5	5,8	8,8	37,0	248,3	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		910	32,0	36,3	118,3	930,9	-
Итого за день:		1328	43,7	48,6	195,1	1393,1	—