

УТВЕРЖДАЮ

Н.В. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

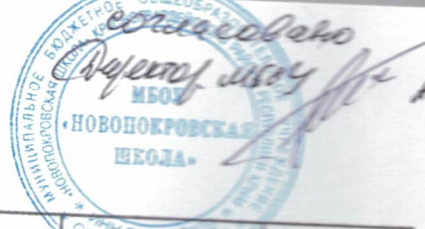
Меню

на 06.10

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя День 8							
Завтрак 5-11 класс	Котлеты рубленные из птицы с маслом	100-5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Рис отварной с маслом	180-5	4,5	9,6	45,2	285,2	304
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		555	30,8	34,6	121,4	921,5	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100 (50- 50)	10,2	5,4	5,9	114,8	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1
Итого за обед		915	27,9	25,2	127,7	851,1	-
Итого за день:		1470	58,7	59,8	249,1	1772,6	-

Меню
на 06.10 2021 г.



Время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Сырок со сметаной	80	0,6	0,1	1,4	38,4	7871
	Каша овсяная с маслом	90-5	15,1	19,7	13,4	280,7	285
	Рис отварной с маслом	150-5	3,9	8,8	39,0	280,1	304
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	30
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		675	28,2	32,2	115,8	871,0	-
Обед 1-4 класс	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100 (50-50)	10,2	5,4	5,9	114,8	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	150-5	5,6	7,9	35,0	230,8	309
	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 фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1
Итого за обед		770	24,2	21,2	103,6	705,0	-
Итого за день:		1445	52,4	53,4	216,4	1576,0	-

УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО