

УТВЕРЖДАЮ

Н.В. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор

Меню

на 12.10 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
День 2							
Завтрак 1-4 класс	Запеканка из творога ,соус яблочный	100-30	17,8	12,1	22,8	274,8	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,3	8,0	40,2	СРД
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРД
Итого за завтрак		469	21,3	14,8	61,7	471,5	-
Обед 1-4 класс	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52
	Птица тушенная в соусе	100 (60-40)	13,8	15,1	3,7	212,3	290-331
	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 смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		770	27,8	29,5	119,6	860,9	-
Итого за день:		1239	49,1	44,3	181,3	1332,4	-

Н.В. ШИМАКОВА

Директор

Меню

на 12.10 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 5-11 класс	Запеканка из творога ,соус яблочный	100-30	17,8	12,1	22,8	274,8	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
Итого за завтрак		329	18,0	12,1	29,3	302,0	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Птица тушеная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,7	212,3	290-331
	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	СРД
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРД
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40,0	27,8	113,7		349
Итого за обед		920	32,0	33,4	145,2	1014,3	-
Итого за день:		1249	50,0	45,5	174,5	1316,3	-