



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Меню
на 13.10 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177.1
	Сыр твердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	376
	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		470	19,4	19,4	83,6	593,9	-
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
	Печень по- строгановски	100 (50- 50)	13,6	10,8	7,5	189,1	255
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	150-5	8,6	9,4	38,3	271,5	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		770	30,6	28,1	108,5	820,0	-
Итого за день:		1240	50,3	47,5	192,1	1413,9	-

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Меню
на 13.10 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецензуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177,1
	Чай черный с сахаром	180-13	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		503	13,3	10,9	104,7	571,2	-
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
	Печень по- строгановски	100 (50- 50)	13,6	10,8	7,5	189,1	255
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180/5	10,0	10,3	44,5	310,2	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРД
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРД
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1
Итого за обед		915	34,8	32,5	133,2	974,8	-
Итого за день:		1418	48,1	43,4	237,9	1546,0	-