



Н.В.ШМАКОВА

Директор МБОУ



А.В. Батоев

Меню
на 22.10 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 5							
Завтрак 1-4 класс	Салат из белокочанной капусты	80	1,2	4,1	7,5	72,0	45
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	90-5	11,6	12,8	13,3	215,4	234
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,0	312
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	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		589	21,2	25,7	78,7	632,5	-
Обед 1-4 класс	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,0	9,9	81,6	82
	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
	Птица тушенная в соусе	100 (60-40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290
	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 плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		770	26,8	27,9	93,7	740,9	-
Итого за день:		1359	48,0	53,6	172,4	1373,4	-

УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню
на 22.10 2021 г.

с/лс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 5							
Завтрак 5-11 класс	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
	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	589	30,5	25,2	112,1	797,1	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	12,3	102,1	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Птица тушеная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,6	40,6	262,7	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		920	30,7	29,9	115,9	864,2	-
Итого за день:		1509	61,2	55,1	228,0	1661,3	—

УТВЕРЖДАЮ
Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



А.В.Борисов