

Н.В.ШМАКОВА

Меню

Директор МБОУ

на 21.10 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды			
Неделя 9								
Завтрак 1-4 класс	Овощи по сезону	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70-71	
	Печень тушенная в соусе	100 (50-50)	13,3	9,2	8,9	177,8	261	
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	150-5	8,6	9,4	38,6	272,8	302	
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	CPБ	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	CPБ	
	Итого за завтрак			580	32,5	23,7	86,2	701,4
Обед 1-4 класс	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	
	Котлеты или биточки 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	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	113,7	CPБ	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	CPБ	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349	
	Итого за обед			705	23,1	24,0	116,4	764,1
Итого за день:			1285	55,6	47,7	202,6	1465,5	-



УТВЕРЖАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 2.10 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 9							
Завтрак 5-11 класс	Печень тушенная в соусе	100 (50- 50)	13,3	9,2	8,9	177,8	261
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай с сахаром	180-13	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		568	29,9	20,4	107,1	738,1	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7	103
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
	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 смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		820	27,8	26,8	135,9	896,7	-
Итого за день:		1406	57,7	47,2	243,0	1634,8	-