

Меню
на 28.10 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 5-11 класс	Омлет натуральный с маслом	106-10	10,9	19,6	2,2	227,2	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		391	20,9	22,7	70,2	567,6	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
	Икра кабачковая консервирован ная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ
	Тефтели рыбные ,соус	110 (60- 50)	10,4	9,6	12,9	181,6	239
	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		875	29,2	29,6	136,7	931,7	-
Итого за день:		1266	50,1	52,3	206,9	1499,3	-

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО



Н.В.ШМАКОВА

Директор МБОУ

Меню
на 28.10 2021 г.

А.В.Беловский

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 1-4 класс	Овощи по сезону	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70-71
	Омлет натуральный с маслом	106-10	10,9	19,6	2,2	227,2	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,847,0		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		541	19,7	22,8	67,5	557,5	-
Обед 1-4 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
	Икра кабачковая консервирован ная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ
	Тефтели рыбные ,соус	110 (60- 50)	10,4	9,6	12,9	181,6	239
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,0	312
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,3	8,0	40,2	СРБ
	Компот из смеси: сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		760	24,6	27,4	112,0	793,4	-
Итого за день:		1301	44,3	50,2	179,5	1350,9	-

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО