



Н.В.ШМАКОВА

С.А.ШМАКОВА
Директор МБОУ

Меню

на 22. 11 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 5-11 класс							
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
Итого за завтрак		405	11,7	12,3	76,8	462,2	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с маслом 5,8	180-5	5,8	8,8	37,0	248,3	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	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		910	32,0	36,3	118,3	930,9	-
Итого за день:		1315	43,7	48,6	195,1	1393,1	—

УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 22.11.2021-2022 гг.

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1								
Завтрак 1-4класс	Овощи по сезону	60	0,5	0.1	1.1	10.4	70-71	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	
Итого за завтрак		565	12.6	12.8	87.7	519.6	-	
Обед 1-4 класс	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	
	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71	
	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90-5	15,1	19,7	13,4	291,7	294	
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с маслом	150-5	5,1	7,9	31,8	218,2	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		765	27,8	32,5	100,6	809,8	-	
Итого за день:		1330	40,5	45,3	188,6	1329,4	—	