



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 29 11 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 6							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		475	15,1	13,0	109,3	615,6	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,0	12,3	102,1	82
	Салат из белокачанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Котлеты рубленные из птицы	100-5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180-5	4,7	8,3	28,2	205,8	303,3
	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		925	32,5	41,0	122,4	991,8	-
Итого за день:		1400	47,6	54,0	231,7	1607,4	—



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



В. Бегемен

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 6							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРД
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРД
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРД
Итого за завтрак		575	15,6	15,1	125,1	702,2	-
Обед 1-4 класс	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,0	9,9	81,6	82
	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45
	Котлеты рубленные из птицы	90-5	15,1	19,7	13,4	291,7	294
	Каша вязкая из крупы пшеничной	150-5	4,1	7,6	24,4	181,9	303
	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	27,1	35,1	97,2	816,8	-
Итого за день:		1340	42,7	50,2	222,3	1519,0	-