



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Меню

на 30.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 7							
Завтрак 5-11 класс	Птица отварная с маслом	100-5	23,4	23,5	0,4	306,9	307
	Каша вязкая из крупы пшеничной с маслом	180-5	5,1	8,6	30,2	217,6	303.3
	Чай с сахаром и лимоном	180-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
	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		566	35,2	32,9	78,1	750,5	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290-331
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180-5	10,0	10,3	44,5	310,2	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		915	38,8	37,8	149,3	1100,2	-
Итого за день:		1481	74,0	70,7	227,4	1850,7	-



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню
на 30.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 7							
Завтрак 1-4 класс							
	Тефтели мясные (говядина)	110(60-50)	9,0	13,5	11,9	210,2	278-331
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,0	312
	Чай с сахаром и лимоном	180-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	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		517	17,4	22,3	69,8	555,3	-
Обед 1-4 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290-331
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	150-5	8,6	9,4	38,3	271,5	302
	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	16,4	68,4	349
Итого за обед		760	33,1	33,2	109,2	873,7	-
Итого за день:		1277	50,5	55,5	179,0	1429,0	-