



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Меню

на 09.10.2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 8							
Завтрак 1-4 класс	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90-5	15,1	19,7	13,4	291,7	295
	Рис отварной с маслом	150-5	3,9	8,8	39,0	250,1	304
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	595	27,6	32,1	114,4	860,6	-
Обед 1-4 класс	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100 (50- 50)	10,2	5,4	5,9	114,8	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	150-5	5,6	7,9	35,0	230,8	309
	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		770	24,2	21,2	103,6	705,0	-
Итого за день:		1365	51,8	53,3	218,0	1565,6	—



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

А.В. Батюков

Меню

на 02.12.2021-2022



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	Энергетическая ценность, ккал	
Неделя День 8							
Завтрак 5-11 класс	Котлеты рубленные из птицы с маслом	100-5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Рис отварной с маслом	180-5	4,5	9,6	45,2	285,2	304
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
	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		555	30,8	34,6	121,4	921,5	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100 (50- 50)	10,2	5,4	5,9	114,8	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	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 свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1
Итого за обед		915	27,9	25,2	127,7	851,1	-
Итого за день:-		1470	58,7	59,8	249,1	1772,6	-