



УТВЕРЖДАЮ  
Шмакова Н.В. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



Меню  
на 07.12 2021-2022 гг.

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                         | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |           | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-----------|-------------------------------------|----------------|
|                      |                                               |                 | Белки            | Жиры | Угле воды |                                     |                |
| Неделя               |                                               |                 |                  |      |           |                                     |                |
| День 2               |                                               |                 |                  |      |           |                                     |                |
| Завтрак<br>1-4 класс |                                               |                 |                  |      |           |                                     |                |
|                      | Запеканка из<br>творога ,соус<br>яблочный     | 100-30          | 17,8             | 12,1 | 22,8      | 274,8                               | 223-337        |
|                      | Чай черный с<br>лимоном                       | 180-13-6        | 0,2              | 0,0  | 6,2       | 26,1                                | 377            |
|                      | Плоды свежие                                  | 100             | 0,4              | 0,4  | 9,8       | 47,0                                | 338            |
|                      | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,1              | 0,3  | 8,0       | 40,2                                | СРД            |
|                      |                                               |                 |                  |      |           |                                     |                |
| Итого за завтрак     |                                               | 442             | 19,8             | 12,8 | 46,8      | 338,1                               | -              |
| Обед<br>1-4 класс    | Суп<br>картофельный<br>с крупой<br>рисовой    | 200             | 1,7              | 2,1  | 13,7      | 81,1                                | 101            |
|                      | Салат из<br>свеклы<br>отварной                | 60              | 0,9              | 3,7  | 4,9       | 56,1                                | 52             |
|                      | Птица<br>тушенная в<br>соусе                  | 100 (60-<br>40) | 13,8             | 15,1 | 3,7       | 212,3                               | 290-331        |
|                      | Макаронные<br>изделия<br>отварные с<br>маслом | 150-5           | 5,6              | 7,9  | 35,0      | 230,8                               | 309            |
|                      | Хлеб<br>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<br>смеси<br>сухофруктов             | 180             | 0,4              | 0,0  | 27,8      | 113,7                               | 349            |
| Итого за обед        |                                               | 770             | 27,8             | 29,5 | 119,6     | 860,9                               | -              |
| Итого за день:       |                                               | 1212            | 47,6             | 42,3 | 166,4     | 1199,0                              | -              |



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



Меню  
на 07.12 2021-2022 гг.

| Прием пищи               | Наименование<br>блюда                         | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |           | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-----------|-------------------------------------|----------------|
|                          |                                               |                 | Белки            | Жиры | Угле воды |                                     |                |
| Неделя                   |                                               |                 |                  |      |           |                                     |                |
| День 2                   |                                               |                 |                  |      |           |                                     |                |
| Завтрак<br>5-11<br>класс |                                               |                 |                  |      |           |                                     |                |
|                          | Запеканка из<br>творога ,соус<br>яблочный     | 200-50          | 34,2             | 23,3 | 43,8      | 528,5                               | 223-337        |
|                          | Чай черный с<br>лимоном                       | 180-13-6        | 0,2              | 0,0  | 6,5       | 27,2                                | 377            |
|                          |                                               |                 |                  |      |           |                                     |                |
| Итого за завтрак         |                                               | 436             | 34,4             | 23,3 | 50,3      | 555,7                               | -              |
| Обед<br>5-11<br>класс    | Суп<br>картофельный<br>с крупой<br>рисовой    | 250             | 2,1              | 2,8  | 16,9      | 101,5                               | 101            |
|                          | Салат из<br>свеклы<br>отварной                | 100             | 1,5              | 6,1  | 8,2       | 93,4                                | 52             |
|                          | Птица<br>тушенная в<br>соусе                  | 100 (60-<br>40) | 13,8             | 15,1 | 3,7       | 212,3                               | 290-331        |
|                          | Макаронные<br>изделия<br>отварные с<br>маслом | 180/5           | 6,5              | 8,4  | 40,6      | 260,8                               | 309            |
|                          | Хлеб<br>пшеничный                             | 60              | 4,6              | 0,4  | 30,1      | 142,1                               | СРД            |
|                          | Хлеб ржаной                                   | 45              | 3,1              | 0,6  | 17,9      | 90,5                                | СРД            |
|                          | Компот из<br>смеси<br>сухофруктов             | 180             | 0,40,0           | 27,8 | 113,7     |                                     | 349            |
| Итого за обед            |                                               | 920             | 32,0             | 33,4 | 145,2     | 1014,3                              | -              |
| Итого за день:           |                                               | 1356            | 66,4             | 56,7 | 195,5     | 1570,0                              | -              |