



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Меню
на 08.12 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177.1
	Чай черный с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		490	13,3	10,9	104,7	571,2	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокачанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Печень по- строгановски	100 (50- 50)	13,6	10,8	7,5	189,1	255
	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	СРД
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРД
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		915	34,8	32,5	133,2	974,8	-
Итого за день:		1405	48,1	43,4	237,9	1546,0	-



УТВЕРЖДАЮ
И.В.ШМАКОВА

И.В.ШМАКОВА

И.В.ШМАКОВА

И.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 08.12 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177.1
	Сыр твердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
	Кисло молочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	376
	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		470	19,4	19,4	83,6	593,9	-
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
	Печень по- строгановски	100 (50- 50)	13,6	10,8	7,5	189,1	255
	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	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	30,6	28,1	108,5	820,0	-
Итого за день:		1240	50,3	47,5	192,1	1413,9	—