



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Меню

на 10.12 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 5							
Завтрак 5-11 класс							
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай черный с лимоном	180-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
	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		576	30,5	25,2	112,1	797,1	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	12,3	102,1	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,6	40,6	262,7	309
	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		920	30,7	29,9	115,9	864,2	-
Итого за день:		1496	61,2	55,1	228,0	1661,3	-



Н.В. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Меню

на 10.12 2021-2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	калорийность, ккал	
Неделя День 5							
Завтрак 1-4 класс							
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	90-5	11,6	12,8	13,3	215,4	234
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	150-5	8,6	9,4	38,3	271,5	302
	Чай черный с лимоном	180-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	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		501	25,2	22,7	88,2	659,3	-
Обед 1-4 класс	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,0	9,9	81,6	82
	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
	Птица тушеная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290
	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	26,8	27,9	93,7	740,9	-
Итого за день:		1271	52,0	50,6	181,9	1400,2	-