



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

Меню

на 15.12 2021-2022

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                         | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |           |        | №<br>рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-----------|--------|----------------|
|                      |                                               |                 | Белки            | Жиры | Угле воды | ккал   |                |
| Неделя<br>День 8     |                                               |                 |                  |      |           |        |                |
| Завтрак<br>1-4 класс |                                               |                 |                  |      |           |        |                |
|                      | Котлеты<br>рубленные из<br>птицы с<br>маслом  | 90-5            | 15,1             | 19,7 | 13,4      | 291,7  | 295            |
|                      | Рис отварной с<br>маслом                      | 150-5           | 3,9              | 8,8  | 39,0      | 250,1  | 304            |
|                      | Какао с<br>молоком                            | 180             | 3,4              | 2,7  | 22,1      | 126,8  | 382            |
|                      | Фрукты свежие                                 | 100             | 0,4              | 0,4  | 9,8       | 47,0   | 338            |
|                      | Хлеб<br>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<br>1-4 класс    | Рассольник<br>ленинградский                   | 200             | 1,9              | 4,1  | 13,2      | 97,8   | 96             |
|                      | Салат из<br>белокочанной<br>капусты           | 60              | 1,0              | 3,0  | 5,5       | 54,0   | 45             |
|                      | Рыба<br>тушеная в<br>томате с<br>овощами      | 100 (50-<br>50) | 10,2             | 5,4  | 5,9       | 114,8  | 229            |
|                      | 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>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 МБОУМеню  
на 15.12. 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<br>День 8         |                                               |                  |                  |      |           |                                    |                |
| Завтрак<br>5-11<br>класс | Котлеты<br>рубленные из<br>птицы с<br>маслом  | 100-5            | 16,7             | 21,5 | 15,1      | 320,7                              | 294            |
|                          | Рис отварной с<br>маслом                      | 180-5            | 4,5              | 9,6  | 45,2      | 285,2                              | 304            |
|                          | Какао с<br>молоком                            | 180              | 3,4              | 2,7  | 22,1      | 126,8                              | 382            |
|                          | Хлеб<br>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<br>5-11<br>класс    | Рассольник<br>ленинградский                   | 250              | 2,3              | 5,3  | 16,4      | 122,4                              | 96             |
|                          | Салат из<br>белокочанной<br>капусты           | 100              | 1,5              | 5,1  | 9,3       | 89,9                               | 45             |
|                          | Рыба<br>тушеная в<br>томате с<br>овощами      | 100 (50-<br>50 ) | 10,2             | 5,4  | 5,9       | 114,8                              | 229            |
|                          | 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                              | СРБ            |
|                          | Хлеб ржаной                                   | 40               | 2,7              | 0,5  | 15,9      | 80,4                               | СРБ            |
|                          | Компот из<br>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                             | —              |