



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

Меню

на 16.12 2021-2022 гг.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

ШКОЛА

А.В. Баровский

И пгт Октябрьское							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 9							
Завтрак 1-4 класс							
	Печень (или сердце) тушенная в соусе	100 (50- 50)	13,3	9,2	8,9	177,8	261
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	150-5	8,6	9,4	38,6	272,8	302
	Кисло молочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
	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		500	31,5	23,6	84,8	694,0	-
Обед 1-4 класс	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103
	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70-71
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	90-5	11,6	12,8	13,3	215,4	234
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,0	312
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	113,7	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		760	23,6	24,1	114,4	779,0	-
Итого за день:		1260	55,1	47,7	199,2	1473,0	—



Н.В.ШМАКОВА



Меню

на 16.12 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 9							
Завтрак 5-11 класс	Печень(или сердце) тушенная в соусе	100 (50- 50)	13,3	9,2	8,9	177,8	261
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		555	29,9	20,4	107,1	738,1	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7	103
	Овощи е по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70-71
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
	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 смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		925	28,6	26,9	137,6	909,1	-
Итого за день:		1480	58,5	47,3	244,7	1647,2	—