



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Меню

на 17.12 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 10							
Завтрак 1-4 класс	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом	200-10	6,0	9,8	31,8	239,8	181
	Сыр (порционно)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
	Хлеб ржаной	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Итого за завтрак		490	16,7	16,9	95,0	605,6	-
Обед 1-4 класс	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70-71
	Плов из птицы	200 (50- 150)	16,6	21,3	40,8	422,1	291
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за обед		715	24,2	26,2	96,2	722,0	-
Итого за день:		1205	40,7	43,1	191,2	1327,6	—



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «ШКОЛА»



Меню
на 17.12 2021-2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 10							
Завтрак 5-11 класс	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом	200-10	6,0	9,8	31,8	239,8	181
	Чай черный с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за завтрак		470	11,9	12,4	86,1	504,3	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
	Овощи с по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70-71
	Плов из птицы	200 (50- 150)	16,6	21,3	40,8	422,1	291
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
	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 обед		830	26,8	27,4	111,0	804,1	-
Итого за день:		1300	38,7	39,8	197,1	1308,6	—