

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 1-4 класс							
	Запеканка из творога ,соус яблочный	100-30	17,8	12,1	22,8	274,8	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,3	8,0	40,2	СРД
Итого за завтрак		442	19,8	12,8	46,8	338,1	-
Обед 1-4 класс	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52
	Птица тушенная в соусе	100 (60-40)	13,8	15,1	3,7	212,3	290-331
	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 смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		770	27,8	29,5	119,6	860,9	-
Итого за день:		1212	47,6	42,3	166,4	1199,0	-



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

В. Бачевский

Меню

на 21.12 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 5-11 класс							
	Запеканка из творога ,соус яблочный	200-50	34,2	23,3	43,8	528,5	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
Итого за завтрак		436	34,4	23,3	50,3	555,7	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,7	212,3	290-331
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРД
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРД
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40,0	27,8	113,7		349
Итого за обед		920	32,0	33,4	145,2	1014,3	-
Итого за день:		1356	66,4	56,7	195,5	1570,0	—