



Меню
на 23.12 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды			
Неделя День 4								
Завтрак 1-4 класс								
	Омлет натуральный с маслом зеленый горош	106-10-30	11,8	19,6	3,9	235,2		210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9		379
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		338
	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		491	20,0	22,7	67,8	555,1		-
Обед 1-4 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8		102
	Икра кабачковая консервирован ная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		СРБ
	Тефтели рыбные ,соус	110 (60- 50)	10,4	9,6	12,9	181,6		239
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,0		312
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6		СРБ
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,3	8,0	40,2		СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7		349
Итого за обед		755	24,6	27,4	112,0	793,4		-
Итого за день:		1246	44,6	50,1	179,8	1348,5		-



СОГЛАСОВАНО

Директор МБДОУ «Детский сад № 10

ШКОЛА:

на 23 10 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 5-11 класс	Омлет натуральный с маслом	106-10	10,9	19,6	2,2	227,2	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		391	20,9	22,7	70,2	567,6	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ
	Тефтели рыбные ,соус	110 (60-50)	10,4	9,6	12,9	181,6	239
	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		875	29,2	29,6	136,7	931,7	-
Итого за день:		1266	50,1	52,3	206,9	1499,3	-