



УТВЕРЖДАЮ
И.В. ПЕМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Меню
на 24.01.2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 1-4класс	Макаронны отварные с маслом и сыром	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204
	Бутерброды с джемом	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376
	Кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ
	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
Итого за завтрак		525	13,6	14,7	101,5	592,6	-
Обед 1-4класс	Овоши натуральные по сезону	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82
	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302
	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		765	27.8	32.5	100.6	809.8	-
Итого за день		1290	41,1	46,9	202,1	1402,4	-

УТВЕРЖДАЮ



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Меню

на 24.01 2022 г

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 5-11 класс							
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Бутерброд с джемом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
Итого за завтрак		405	11,7	12,3	76,8	462,2	-
Обед 5-11 класс	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с маслом	180-5	5,8	8,8	37,0	248,3	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		910	32,0	36,3	118,3	930,9	-
Итого за день:		1315	43,7	48,6	195,1	1393,1	—