

УТВЕРЖДАЮ

НАЗНУМАНОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 25.01 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	174
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15
	Кисло молочные продукты	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
	Кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ
	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		490	20,9	21,4	98,5	677,3	-
Обед 1-4класс	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45
	Рассольник ленинградский	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96
	Тефтели рыбные, соус	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239
	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	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		780	27,4	26,9	113,9	812,5	-
Итого за день		1270	48,3	48,3	212,4	1489,8	-

УТВЕРЖДАЮ
Н.В.ИМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Меню
на 28.01 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376
	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 завтрак		490	13.3	10.9	104.7	571.2	-
Обед 5-11 класс	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45
	Рассольник ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96
	Тефтели рыбные, соус	110(60-50)	10.4	9.6	12.9	181.6	239
	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302
	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		925	31,6	31,3	138,6	967,3	-
Итого за день:		1415	44,9	42,2	243,3	1538,5	—