

УТВЕРЖДЕНО  
Н.В. ШМАКОВА  
Владимировна

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

Меню  
на 26.01 2022 г

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                           | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |           | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-----------|-------------------------------------|----------------|
|                      |                                                 |                 | Белки            | Жиры | Угле воды |                                     |                |
| Неделя<br>День 3     |                                                 |                 |                  |      |           |                                     |                |
| Завтрак<br>1-4 класс | Запеканка из<br>творога,<br>молоко<br>сгущенное | 100/30          | 17.8             | 12.1 | 22.8      | 274.8                               | 223            |
|                      | Чай с лимоном                                   | 180/6           | 0.2              | 0.0  | 6.2       | 26.1                                | 377            |
|                      | Плоды свежие                                    | 100             | 0.4              | 0.4  | 9.8       | 47.0                                | 338            |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 20              | 1.4              | 0.3  | 8.0       | 40.2                                | СРБ            |
|                      |                                                 |                 |                  |      |           |                                     |                |
| Итого за завтрак     |                                                 | 436             | 19,8             | 12,8 | 46,8      | 338,1                               | -              |
| Обед<br>1-4класс     | Салат из<br>свеклы<br>отварной                  | 60              | 0.9              | 3.7  | 4.9       | 56.1                                | 52             |
|                      | Суп<br>картофельный<br>с крупой<br>рисовой      | 200             | 1.7              | 2.1  | 13.7      | 81.1                                | 101            |
|                      | Птица<br>тушенная в<br>соусе                    | 100             | 13.8             | 15.1 | 3.7       | 212.3                               | 290            |
|                      | Макаронные<br>изделия<br>отварные с<br>м/сл     | 150/5           | 5.6              | 7.9  | 35.0      | 230.8                               | 309            |
|                      | Компот из<br>смеси<br>сухофруктов               | 180             | 0.4              | 0.0  | 27.8      | 113.7                               | 349            |
|                      | Хлеб<br>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        |                                                 | 770             | 27.8             | 29.5 | 119.6     | 860.9                               | -              |
| Итого за день        |                                                 | 1206            | 47,6             | 42,3 | 166,4     | 1199,0                              | -              |

УТВЕРЖДАЮ

ИВАНОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 26.01 2022 г

| Прием пищи               | Наименование<br>блюда                          | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |           | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-----------|-------------------------------------|----------------|
|                          |                                                |                 | Белки            | Жиры | Угле воды |                                     |                |
| Неделя<br>День 3         |                                                |                 |                  |      |           |                                     |                |
| Завтрак<br>5-11<br>класс | Запеканка из<br>творога<br>молоко<br>сгущенное | 200/50          | 34,2             | 23,3 | 43,8      | 528,5                               | 223            |
|                          | Чай с лимоном                                  | 180/6           | 0.2              | 0.0  | 6.5       | 27.2                                | 377            |
|                          |                                                |                 |                  |      |           |                                     |                |
|                          |                                                |                 |                  |      |           |                                     |                |
|                          |                                                |                 |                  |      |           |                                     |                |
| Итого за завтрак         |                                                | 436             | 34,4             | 23,3 | 50,3      | 555,7                               | -              |
| Обед<br>5-11<br>класс    | Салат из<br>свеклы<br>отварной                 | 100             | 1.5              | 6.1  | 8.2       | 93.4                                | 52             |
|                          | Суп<br>картофельный<br>с крупой<br>рисовой     | 250             | 2.1              | 2.8  | 16.9      | 101.5                               | 101            |
|                          | Птица<br>тушенная в<br>соусе                   | 100(60-40)      | 13.8             | 15.1 | 3.7       | 212.3                               | 290            |
|                          | Макаронные<br>изделия<br>отварные с<br>м/сл    | 180/5           | 6.5              | 8.4  | 40.6      | 260.8                               | 309            |
|                          | Компот из<br>смеси<br>сухофруктов              | 180             | 0.4              | 0.0  | 27.8      | 113.7                               | 349            |
|                          | Хлеб<br>пшеничный                              | 60              | 4.6              | 0.4  | 30.1      | 142.1                               | СРБ            |
|                          | Хлеб ржаной                                    | 45              | 3.1              | 0.6  | 17.9      | 90.5                                | СРБ            |
| Итого за обед            |                                                | 915             | 32,0             | 33,4 | 145,2     | 1014,3                              | -              |
| Итого за день:           |                                                | 1351            | 66,4             | 56,7 | 195,5     | 1570,0                              | —              |