

УТВЕРЖДАЮ

И.В. МАКОВА

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 4							
Завтрак 1-4 класс	Котлеты рубленные из птицы с м/сл.	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295
	Рис отварной с м/сл.	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304
	Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ
	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
Итого за завтрак		595	27,6	32,1	114,4	860,6	-
Обед 1-4класс	Овощи 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
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229
	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3
	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		770	21,9	17,9	85,7	596,6	-
Итого за день		1365	49,5	50,0	200,1	1457,2	-

УТВЕРЖДАЮ
Н.В.НИМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Меню
на 27.01 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 5-11 класс	Котлеты рубленные из птицы с м/сл.	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295
	Рис отварной с м/сл.	180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	304
	Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ
Итого за завтрак		555	30.8	34.6	121.4	921.5	-
Обед 5-11 класс	Овощи натуральные 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
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100(50-50)	10.2	5.4	5.9	114.8	229
	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3
	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		875	25,1	19,8	104,3	702,6	-
Итого за день:		1430	55,9	54,4	225,7	1624,1	—