

УТВЕРЖДАЮ



И.И. ВИНЯКОВА
Владимировна

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 10»



В.А. Баранова

на Меню
12.02 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 9							
Завтрак 1-4 класс	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл.	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181
	Соки овощные, фруктовые	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ
	Кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ
Итого за завтрак		490	16.7	16.9	95.0	605.6	-
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
	Плов из птицы	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291
	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		715	24.2	26.2	96.2	722.0	-
Итого за день		1205	40,9	43,1	191,2	1327,6	-



УТВЕРЖАЮ
Н.В. ШМАКОВА
Владимировна

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Меню
на 14.02 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 9							
Завтрак 5-11 класс	Каша жидкая молочная из манной крупы с мед.	200/10	6.0	9.8	31.8	239.8	181
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ
	Кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ
Итого за завтрак		470	11.9	12.4	86.1	504.3	-
Обед 5-11 класс	Овощи натуральные по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71
	Борщ с картофель и капустой	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82
	Плов с мясом	200(50- 150)	16.6	21.3	40.8	422.1	291
	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	26,8	27,4	111,0	804,1	-
Итого за день:		1395	38,7	39,8	197,1	1308,4	-