

УТВЕРЖДЕНО

Н.В. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 10.03 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 1-4 класс	Запеканка из творога, молоко 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
	Флоды 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 1-4класс	Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101
	Птица тушеная в соусе	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290
	Макаронные изделия отварные с м/с/л	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349
	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	27.8	29.5	119.6	860.9	-
Итого за день		1206	47,6	42,3	166,4	1199,0	-

УТВЕРЖАЮ

В.В. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 10.03 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 5-11 класс	Запеканка из творога, молоко, 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 5-11 класс	Салат из свеклы, отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Суп картофельный с крупой, рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101
	Птица тушеная в соусе	100(60-40)	13,8	15,1	3,7	212,3	290
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	Компот из смородины, сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
	Хлеб 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	-