

УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ
Школа № 1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Школа № 1

Меню
на 14.03.2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 7							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	174
	Напиток из плодов шиповника	180	0.1	0.0	18.7	82.7	388
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
	Кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ
Итого за завтрак		575	12,7	12,9	119,8	657,0	-
Обед 1-4класс	Овощи натуральные по сезону	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82
	Котлеты рубленные из курицы м/сл	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295
	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" 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		765	26,6	32,2	92,7	770,6	-
Итого за день		1340	39,3	45,1	212,5	1427,6	-

УТВЕРЖЕНО
Н.В. ПИМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Меню
на 14.03 2022 г

Прием пищи		Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 7							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177
	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,0	18.7	82,7	388
	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		475	12,2	10,8	104,0	570,4	-
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	1.8	5.0	12.3	102.1	82
	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295
	Каша вязкая из крупы пшеничной "артекс" 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	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ
Итого за обед		915	31,8	36,0	114,8	914,9	-
Итого за день:		1390	44,0	46,8	218,8	1485,3	-