



И.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Меню
на 28.03 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 5-11 класс							
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	180/5/15	10,9	10,2	43,2	306,2	204
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ
Итого за завтрак		420	14,1	10,4	75,7	450,7	-
Обед 5-11 класс	Овощи натуральные или квашеные / 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
	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3	302
	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	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ
Итого за обед		910	32,0	36,4	118,3	930,7	-
Итого за день:		1330	46,1	46,8	194,0	1381,4	-

УТВЕРЖДАЮ

Н.В. ПИМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 28.03 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 1-4класс	Макароны отварные с маслом и сыром	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376
	Кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ
	Плоды свежие	60	0,2	0,2	4,9	23,5	338
Итого за завтрак		525	13,6	14,7	101,5	592,6	-
Обед 1-4класс	Овощи натуральные или квашенные / 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
	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	80/5	13.4	17.5	11.9	259.3	295
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302
	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 30	3.4 2.0	0.3 0.4	22.6 11.9	106.6 60.3	СРБ
	Итого за обед Итого за день	755 1280	26,1 39,7	30,3 45,0	99,1 200,9	777,4 1370,0	-