

«Согласовано»  
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"  
 Подпись \_\_\_\_\_



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 22.12. 2023 года  
 (пятница, неделя первая)

|        | Прием пищи       | Наименование блюда   | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углев. | Энерг. Ценн. | № рецепт. |        |
|--------|------------------|--|-----------|-------|-------|--------|--------------|-----------|--------|
|        | Завтрак          | Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным | 260       | 9,83  | 14,48 | 9,83   | 206,44       | 183       |        |
|        |                  | Батон пшеничный в/с  | 60        | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,28       | к/к       |        |
|        |                  | Какао на молоке  | 200       | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,20       | 382       |        |
|        |                  | Джем/Повидло   | 30        | 0,15  | 0     | 21,48  | 86,52        | к/к       |        |
| 60-00  | Итого за завтрак |  | 550       | 18,24 | 18,80 | 85,78  | 578,44       |           | 51-75  |
|        | Обед             | Рассольник Ленинградский со сметаной                       | 260       | 3,10  | 8,28  | 30,10  | 199,79       | 96        |        |
|        |                  | Кура отварная  | 10        | 2,11  | 1,36  | 0,00   | 20,67        | 288       |        |
|        |                  | Котлета рыбная (минтай) с соусом №326                      | 100       | 13,32 | 12,06 | 9,63   | 209,90       | 239/326   |        |
|        |                  | Пюре картофельное  | 200       | 4,08  | 6,40  | 27,27  | 183,00       | 312       |        |
|        |                  | Салат из квашеной капусты                                  | 100       | 1,72  | 5,02  | 8,50   | 86,03        | 47        |        |
|        |                  | Чай с сахаром  | 200       | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28,00        | 376       |        |
|        |                  | Хлеб пшеничный   | 20        | 1,58  | 0,20  | 9,66   | 46,76        | к/к       |        |
|        |                  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40        | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96        | к/к       |        |
| 75-00  | Итого за обед    |  | 930       | 28,35 | 33,76 | 118,92 | 866,11       |           | 73-25  |
| 135-00 | Итого за день    |  | 1480      | 46,59 | 52,55 | 204,70 | 1444,55      |           | 125-00 |