

Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись



Меню приготавливаемых блюд 5-9 класс

на 14 декабря 2023 года
(среда, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Белк и	Жиры	Углев .	Энерг. Цени.	№ рецепт .	
	Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	260	13,08	19,13	28,78	332,30	174	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
		Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к	
		Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
60-00	Итого за завтрак		550	18,10	19,75	89,49	600,78		51-75
	Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97	
		Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
		Бефстроганов из курицы	100	11,84	13,47	5,97	189,50	290	
		Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312	
		Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	52	
		Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436	
		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	27,20	29,91	115,18	819,45		73-25
135-00	Итого за день		1480	45,30	49,66	204,67	1420,23		125-00