"Согласовано"
И.о.директора МБОУ «Семиозерская ООШ»
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

на 29 декабря 2023 года
(пятница, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203,00	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	382,00	
		Джем/Повидло	30	0,15	0	17,48	86,52	к/к	
60-00	**Итого за завтрак**		500	15,62	15,90	79,81	575,00		51-75
	Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	97	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228	
		Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	12,05	8,67	188,90	239/326	
		Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	
		Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,1	51,62	47	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
		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**		770,00	24,62	24,76	103,42	732,70		73-25
135-00	**Итого за день**								125-00