



Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 22 января 2024 года
(понедельник, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белк и	Жиры	Углев .	Энерг. Ценн.	№ рецепт .	
	Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	260	10,29	14,18	27,39	271,49	173	
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
		Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376	
		Джем/повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к	
60-00	Итого за завтрак		555	18,81	19,21	84,69	552,05		
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Печень по-Строгановски	100	10,13	11,23	3,90	163,42	255	
		Греча отварная рассыпчатая	200	5,10	6,89	47,76	261,54	302	
		Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
		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	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349	
75-00	Итого за обед		880	28,85	29,44	123,18	862,09		
135-00	Итого за день		1435,00	47,66	48,65	207,87	1414,14		137-00

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись: _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 23 января 2024 года
 (вторник, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	230	14,32	10,97	36,67	293,50	223/327	
		Батон пшеничный в/с	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	к/к	
		Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379	
		Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338	
60-00	Итого за завтрак		560	21,09	19,44	84,66	585,94		
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	4,59	17,14	116,23	112	
		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	
		Рис отварной	200	4,89	6,23	44,89	267,96	304	
		Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49	
		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		920	29,54	31,12	133,48	950,06		
135-00	Итого за день		1480	50,62	50,56	218,14	1536,00		137-00

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 24 января 2024 года
 (среда, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт	
	Завтрак	Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	260	12,93	16,76	20,36	273,75	175	
		Батон пшеничный в/с	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
		Печенье затяжное	30	0,57	1,62	9,62	124,35	к/к	
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8	
60-00	Итого за завтрак		550	18,91	19,26	76,94	615,50		
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,81	4,91	12,74	99,12	82	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Плов из птицы	250	19,05	20,58	52,50	489,94	291	
		Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	59	
		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		870,00	28,07	27,67	117,28	816,85		
135-00	Итого за день		1420,00	46,99	46,93	194,22	1432,35		137-00

Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись

Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 25 января 2024 года

(четверг, неделя первая)



	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	260	12,17	6,71	44,88	286,70	181	
		Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,10	193	3	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	к/к	
60-00	Итого за завтрак		600	18,10	18,48	80,33	559,18		
	Обед	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	99	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	239/326	
		Картофель отварной с маслом растительным	200	3,81	5,76	30,68	189,80	312	
		Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	47	
		Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	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		920	27,06	32,10	115,41	874,17	
135-00	Итого за день		1520	45,16	50,58	195,73	1433,35		137-00

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 26 января 2024 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		
	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	
135-00	Итого за день		1480	46,59	52,55	204,70	1444,55		137-00