

И.о.директора МБОУ «Семиозерская ООШ»

Подпись



Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

на 31 января 2024 года
(среда, неделя вторая)

| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углев. | Энерг. Ценн. | № рецепт | |
|--------|------------------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|--------------|----------|--------|
| | Завтрак | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 210 | 10,46 | 15,30 | 23,02 | 265,87 | 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 | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | к/к | |
| 60-00 | Итого за завтрак | | 500 | 15,48 | 15,92 | 83,73 | 534,35 | | |
| | Обед | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 | 97 | |
| | | Рыба отварная | 20 | 3,51 | 0,48 | 0,06 | 18,50 | 226 | |
| | | Бефстроганов из курицы | 90 | 10,35 | 12,12 | 5,36 | 170,58 | 290 | |
| | | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 312 | |
| | | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 8,08 | 66,37 | 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 | | 780 | 23,65 | 23,97 | 104,14 | 707,00 | | |
| 135-00 | Итого за день | | 1280 | 39,13 | 39,89 | 187,87 | 1241,35 | | 137-00 |

