

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись 



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 29 января 2024 года
 (понедельник, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт	
	Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	260	7,64	12,97	82,65	389,11	173	
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8	
		Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209	
		Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
60-00	Итого за завтрак		560	18,16	18,45	129,91	669,51		
	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	
		Плов из птицы	250	19,05	20,58	52,50	489,94	291	
		Салат из соленых огурцов	100	0,87	3,12	2,62	59,80	17	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349	
		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	31,38	30,98	125,63	938,08		
135-00	Итого за день		1430	49,53	49,43	255,53	1607,59		137-00

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 30 января 2024 года
 (вторник, неделя: вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сладким № 327	210	10,61	4,99	37,65	228,54	188	
		Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
		Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193,00	2017	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
60-00	Итого за завтрак		550	19,93	20,46	88,34	604,54		
	Обед	Борщ Сибирский со сметаной	260	4,98	1,89	9,81	101,66	63	
		Тефтели из курицы в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	228,50	297/331	
		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	202	
		Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49	
		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		920	29,32	30,99	121,61	876,38		
135-00	Итого за день		1470	49,25	51,45	209,95	1480,92		137-00


"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9 класс

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	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		
	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		
135-00	Итого за день		1480	45,30	49,66	204,67	1420,23		137-00

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись 

Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 1 февраля 2024 года
 (четверг, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	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	
		Печенье затяжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к	
		Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	
60-00	Итого за завтрак	ИТОГО	555,00	22,49	22,96	91,98	656,84		
	Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	260	1,64	4,92	6,27	81,50	92	
		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	268/332	
		Капуста тушеная	200	3,71	8,64	46,03	265,20	321	
		Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
		Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342	
		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		890	27,22	30,38	117,98	863,00		
135-00	Итого за день		1445,00	49,71	53,34	209,96	1519,84		137-00

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 2 февраля 2024 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	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	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228	
		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 из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	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		880	28,33	28,15	119,33	866,21		
135-00	Итого за день		1430	46,57	46,95	205,11	1444,65		13'-00