

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 9. 01. 2024 года
 (вторник, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевы.	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		51-75
	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		73-25
135-00	Итого за день		1480	50,62	50,56	218,14	1536,00		125-00