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

Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

на 10. 01. 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	210	10,44	13,54	15,33	221,10	175	
		Батон пшеничный в/с	60	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**		500	16,43	16,04	71,91	562,85		51-75
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	82	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Плов из птицы	200	18,12	17,73	42,00	411,55	291	
		Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	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**		730	26,35	23,77	100,78	705,18		73-25
135-00	**Итого за день**								125-00