

Директор МБОУ "Семиозерская СОШ"
Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 10. 01. 2024 года

(среда, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Цени.	№ 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 затыжное	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		51-75
	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		73-25
135-00	Итого за день		1420,00	46,99	46,93	194,22	1432,35		125-00