

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 11.01. 2024 года
 (четверг, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белк и	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	260	12,17	6,71	44,88	286,70	181	
		Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,10	193	3	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	к/к	
60-00	Итого за завтрак		600	18,10	18,48	80,33	559,18		51-75
	Обед	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	99	
		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	239/326	
		Картофель отварной с маслом растительным	200	3,81	5,76	30,68	189,80	312	
		Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	47	
		Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	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	27,06	32,10	115,41	874,17		73-25
135-00	Итого за день		1520	45,16	50,58	195,73	1433,35		125-00