

Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 15.01 2024 года
(понедельник, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Белк и	Жиры	Углев .	Энерг. Ценн.	№ рецепт .	
	Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной 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		51-75
	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		73-25
135-00	Итого за день		1430	49,53	49,43	255,53	1607,59		125-00