

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 16.01 2024 года
 (вторник, неделя: вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	210	10,61	4,99	37,65	228,54	188	
		Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
		Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193,00	2017	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
60-00	Итого за завтрак		550	19,93	20,46	88,34	604,54		51-75
	Обед	Борщ Сибирский со сметаной	260	4,98	1,89	9,81	101,66	63	
		Тефтели из курицы в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	228,50	297/331	
		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	202	
		Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49	
		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		920	29,32	30,99	121,61	876,38		73-25
135-00	Итого за день		1470	49,25	51,45	209,95	1480,92		125-00