"Согласовано"

И.о.директора МБОУ «Семиозерская ООШ»

Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

на 18. 01. 2024 года

(понедельник, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»с маслом сливочным	210	7,04	10,42	22,12	193,64	173	
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
		Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376	
		Джем/повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к	
60-00	**Итого за завтрак**		505,00	15,56	18,47	79,42	474,20		51-75
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Печень по-Строгановски	90	9,93	10,11	3,17	166,50	255	
		Греча отварная рассыпчатая	150	3,83	5,17	35,84	230,45	302	
		Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
		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	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349	
75-00	**Итого за обед**		770	26,28	25,54	107,26	807,13		73-25
135-00	**Итого за день**								125-00