



Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись

Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

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	260	10,29	14,18	27,39	271,49	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		555	18,81	19,21	84,69	552,05		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	
		Печень по-Строгановски	100	10,13	11,23	3,90	163,42	255	
		Греча отварная рассыпчатая	200	5,10	6,89	47,76	261,54	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		880	28,85	29,44	123,18	862,09		73-25
135-00	Итого за день		1435,00	47,66	48,65	207,87	1414,14		125-00