

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 19.01. 2024 года
 (пятница, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	260	9,83	14,48	9,83	206,44	183	
		Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
		Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
		Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к	
60-00	Итого за завтрак		550	18,24	18,80	85,78	578,44		51-75
	Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228	
		Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326	
		Рис отварной	200	4,89	6,23	44,89	267,96	304	
		Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
		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		880	28,33	28,15	119,33	866,21		73-25
135-00	Итого за день		1430	46,57	46,95	205,11	1444,65		125-00