

И.о.директора МБОУ «Семиозерская ООШ»

Подпись

"Согласовано"



Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

на 13 марта 2024 года
(среда, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт	
	Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	10,46	15,30	23,02	265,87	174	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
		Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к	
		Батон пшеничный в/с	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
60-00	Итого за завтрак		500	15,48	15,92	83,73	534,35		
	Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	97	
		Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
		Бефстроганов из кури	90	10,35	12,12	5,36	170,58	290	
		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312	
		Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	8,08	66,37	52	
		Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436	
		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		780	23,65	23,97	104,14	707,00		
135-00	Итого за день		1280	39,13	39,89	187,87	1241,35		137-00

