

"Согласовано"  
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"  
 Подпись \_\_\_\_\_



### Меню приготавливаемых блюд 5-9 класс

на 3 апреля 2024 года  
 (среда, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт	
	Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	260	13,08	19,13	28,78	332,30	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	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
60-00	<b>Итого за завтрак</b>		550	18,10	19,75	89,49	600,78		
	Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97	
		Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
		Бефстроганов из курицы	100	11,84	13,47	5,97	189,50	290	
		Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312	
		Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	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	<b>Итого за обед</b>		930	27,20	29,91	115,18	819,45		
135-00	<b>Итого за день</b>		1480	45,30	49,66	204,67	1420,23		137-00



Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись

Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 4 апреля 2024 года

(четверг, неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Цени.	№ 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	
	Печенье затяжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к	
	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	
60-00	<b>Итого за завтрак</b>	<b>ИТОГО</b>	555,00	22,49	22,96	91,98	656,84	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	260	1,64	4,92	6,27	81,50	92	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	268/332	
	Капуста тушеная	200	3,71	8,64	46,03	265,20	321	
	Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342	
	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	<b>Итого за обед</b>		890	27,22	30,38	117,98	863,00
135-00	<b>Итого за день</b>		1445,00	49,71	53,34	209,96	1519,84	137-00

"Согласовано"  
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"  
 Подпись \_\_\_\_\_



## Меню приготавливаемых блюд 5-9класс

на 5 апреля 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		
	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		
135-00	Итого за день		1430	46,57	46,95	205,11	1444,65		13-00