

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд

на 23 сентября 2024года
 (понедельник, неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210	5,63	8,80	72,40	314,28	173	
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
Итого за завтрак		510	16,15	14,28	119,66	594,68		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	
	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	291	
	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	46,76	к/к	
	Итого за обед		730	31,18	26,29	104,50	91,96	
Итого за день		1240	47,33	40,57	224,16	774,27		

Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд

на 25 сентября 2024года
 (среда, неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	7,7	10,00	68,70	308,60	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
Итого за завтрак		500	7,98	10,02	100,43	436,80	
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 курицы	90	10,35	7,71	2,36	121,23	290
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	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
Итого за обед		780	23,65	19,56	98,08	647,62	
Итого за день		1280	31,63	29,58	198,51	1084,42	

