"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 30 сентября 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	210	9,04	13,44	40,16	318,00	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	
	Итого за завтрак		505,00	17,56	18,47	97,46	598,56		
	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	
		Печень по-Строгановски	90	11,93	10,11	3,17	166,50	255	
		Греча отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	302	
		Томаты свежие порционно	60	2,16	6,04	1,01	53,60	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	
	Итого за обед		770	31,91	27,98	107,26	811,94		
	Итого за день								

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 01 октября 2024года

(вторник, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	200	24,23	19,49	29,66	398,03	223/327	
		Батон пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	70,14	к/к	
		Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379	
		Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338	
	Итого за завтрак		530	31,00	27,96	77,65	690,47		
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	112	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Котлета рыбная (минтай) с соусом № 326	90	11,99	4,05	7,67	115,00	239/326	
		Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	
		Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	49	
		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	
	Итого за обед		770	25,43	17,49	111,01	702,92		
	Итого за день								

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 02 октября 2024года
(среда, неделяпервая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	210	10,44	11,11	41,30	307,00	175	
		Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
		Печенье затяжное	30	2,55	3,39	20,91	124,35	к/к	
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8	
	Итого за завтрак		500	18,41	15,38	109,17	648,75		
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	82	
		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 моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	59	
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376	
		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		730	28,53	23,04	94,47	670,63		
	Итого за день								

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 03 октября 2024года
(четверг, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	210	4,52	4,07	35,46	197,00	181	
		Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,10	193	2017	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
	Итого за завтрак		550	10,45	15,84	70,91	469,48		
	Обед	Суп из овощей	210	1,68	5,98	9,35	98,37	99	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	9,00	10,64	4,66	172,12	268/332	
		Картофель отварной с маслом растительным	150	2,86	4,32	23,01	142,35	125	
		Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52	
		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	
	Итого за обед		770	20,53	26,79	93,76	738,57		
	Итого за день								

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 04 октября 2024года

(пятница, неделяпервая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	6,21	5,28	32,79	203,00	183	
		Батон пшеничный в/с	60,00	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	
	Итого за завтрак		500	14,62	9,60	108,74			
	Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	220	2,48	5,00	14,08	111,54	96	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	4,05	7,67	115,00	239/326	
		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312	
		Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47	
		Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	376	
		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	24,69	18,86	90,72	602,80		
	Итого за день								