

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



### Меню приготавливаемых блюд

на 09 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	
<b>Итого за завтрак</b>		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	
	<b>Итого за обед</b>		730	31,18	26,29	104,50	91,96	
<b>Итого за день</b>		1240	47,33	40,57	224,16	774,27		

Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись \_\_\_\_\_



### Меню приготавливаемых блюд

на 10 сентября 2024года

(вторник, неделя: вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сладким № 327	180	9,09	6,46	55,77	318,91	188
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193,00	2017
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
<b>Итого за завтрак</b>		520	18,41	21,93	106,46	694,91	
Обед	Борщ Сибирский со сметаной	210	3,42	1,51	7,85	81,33	63
	Тефтели из курицы в соусе №331	90	7,33	12,59	6,87	171,00	297/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202
	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	49
	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
	<b>Итого за обед</b>		770	21,85	22,99	97,88	680,44
<b>Итого за день</b>							

Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись



## Меню приготавливаемых блюд

на 11 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	
<b>Итого за завтрак</b>		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	
<b>Итого за обед</b>		780	23,65	19,56	98,08	647,62		
<b>Итого за день</b>		1280	31,63	29,58	198,51	1084,42		



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



Меню приготавливаемых блюд

на 13 сентября 2024года  
 (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	210	7,21	11,58	7,86	203,00	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	382,00
	Джем/Повидло	30	0,15	0	17,48	86,52	к/к
<b>Итого за завтрак</b>		500	15,62	15,90	79,81	575,00	
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	97
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228
	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 из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,1	51,62	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
	<b>Итого за обед</b>		770,00	24,62	16,76	102,42	658,80
<b>Итого за день</b>							