

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд

на 18 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							