

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



### Меню приготавливаемых блюд

на 14 октября 2024года  
 (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	260	11,19	16,64	49,72	393,71	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	
<b>Итого за завтрак</b>		555	19,71	21,67	107,02	674,27		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Печень по-Строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255	
	Греча отварная рассыпчатая	200	9,95	7,48	47,76	307,27	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	
	<b>Итого за обед</b>		880	36,83	32,03	122,80	934,21	
	<b>Итого за день</b>		1435,00	56,54	53,70	229,82	1608,48	

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



### Меню приготавливаемых блюд

на 15 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	230	27,86	22,41	34,11	497,73	223/327		
	Батон пшеничный в/с	30,00	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		
<b>Итого за завтрак</b>		560	34,63	30,88	82,10	790,17			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	112		
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288		
	Котлета рыбная (минтай) с соусом № 326	100	13,32	4,50	8,52	127,78	239/326		
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304		
	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	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		
	<b>Итого за обед</b>		920	29,56	22,80	136,37	868,64		
	<b>Итого за день</b>		1480	64,20	53,69	218,47	1658,81		

"Согласовано"

Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись \_\_\_\_\_




## Меню приготавливаемых блюд

на 16 октября 2024года

(среда, неделяпервая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	<b>Завтрак</b>	Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	260	12,93	13,76	51,13	380,10	175	
		Батон пшеничный в/с	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
		Печенье затыжное	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		550	20,89	18,02	119,00	721,85		
	<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,82	4,91	12,74	102,50	82	
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
		Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	291	
		Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	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	
	<b>Итого за обед</b>		870,00	34,41	28,34	109,39	801,54		
	<b>Итого за день</b>		1420,00	55,30	46,36	228,39			



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



## Меню приготавливаемых блюд

на 17 октября 2024 года

(четверг, неделя первая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.		
	Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	260	7,69	6,54	40,60	251,33	183		
		Бутерброд с сыром	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к		
		Чай с сахаром и лимоном	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382		
		Апельсин	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к		
	Итого за завтрак		550	16,10	10,86	116,55	623,33			
	Обед	Суп из овощей	260	3,07	6,19	17,43	138,10	96		
		Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288		
		Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,32	4,50	8,52	127,78	239/3 26		
		Картофель отварной с маслом растительным	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312		
		Салат из отварной свеклы	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47		
		Компот из свежих яблок	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		930	28,32	24,11	105,14	722,30		
		Итого за день		1480	44,42	34,96	221,69	1345,63		

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



### Меню приготавливаемых блюд

на 18 октября 2024года

(пятница, неделя первая)

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	
<b>Итого за завтрак</b>		550	18,24	18,80	85,78	578,44		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,10	8,28	30,10	199,79	96	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312	
	Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47	
	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>		930	28,35	33,76	118,92	866,11	
<b>Итого за день</b>		1480	46,59	52,55	204,70	1444,55		