"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 21 октября 2024года

(понедельник, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной 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		

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 22 октября 2024года
(вторник, неделя: вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и с 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	
	Итого за завтрак		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 куры 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	
	Итого за обед		770	21,85	22,99	97,88	680,44		
	Итого за день								

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 23 октября 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 куры	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		

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 24 октября 2024года

(четверг, неделя вторая)

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецепт.	
	Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210,00	9,04	13,44	40,16	318,00	173	
		Сыр (порциями)	15,00	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
		Батон пшеничный в/с	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
		Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	к/к	
		Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	
	Итого за завтрак		505,00	22,56	23,40	112,28	750,98		
	Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	210	1,31	3,93	5,02	65,20	92	
		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	
		Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	321	
		Томаты свежие порционно	60,00	2,16	6,04	1,01	53,60	71	
		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		780	21,38	29,29	96,93	773,84		
	Итого за день								

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд

на 25 октября 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	
	Итого за завтрак		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	
	Итого за обед		770,00	24,62	16,76	102,42	658,80		
	Итого за день								