

"Согласовано"
 Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"
 Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд

на 21 октября 2024 года
 (понедельник, неделя вторая)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. Ценн. | № рецепт | |
|-------------------------|--|-----------|-------|-------|----------|--------------|----------|--|
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 260 | 6,97 | 10,90 | 89,64 | 389,11 | 173 | |
| | Напиток кофейный на молоке | 200 | 0,68 | 0,28 | 17,98 | 77,12 | 8 | |
| | 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 | | 560 | 17,49 | 16,37 | 136,90 | 669,51 | | |
| 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 | |
| | Плов из птицы | 250 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 291 | |
| | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,87 | 5,12 | 2,62 | 59,80 | 17 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 | |
| | 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 | | 870 | 37,70 | 33,65 | 117,74 | 919,39 | |
| Итого за день | | 1430 | 55,19 | 50,02 | 254,64 | 1588,90 | | |

"Согласовано"
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись _____



Меню приготавливаемых блюд

на 22 октября 2024 года

(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 | 210 | 13,55 | 9,64 | 83,14 | 475,41 | 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 | | 550 | 22,87 | 25,11 | 133,83 | 851,41 | | |
| Обед | Борщ Сибирский со сметаной | 260 | 4,23 | 1,87 | 9,72 | 100,69 | 63 | |
| | Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 288 | |
| | Тефтели из курицы в соусе №331 | 100 | 8,14 | 13,99 | 7,63 | 190,00 | 297/331 | |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,03 | 35,27 | 224,60 | 202 | |
| | Салат витаминный (2 вариант) | 100 | 2,60 | 6,22 | 22,15 | 154,90 | 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 | | 920 | 26,36 | 28,75 | 118,19 | 836,91 | |
| Итого за день | | 1470 | 49,22 | 53,85 | 252,01 | 1688,32 | | |

"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 | 9,53 | 12,38 | 85,06 | 382,08 | 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 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | к/к | |
| | Итого за завтрак | | 550 | 14,55 | 13,00 | 145,77 | 650,56 | | |
| | Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 97 | |
| | | Рыба отварная | 20 | 3,51 | 0,48 | 0,06 | 18,50 | 288 | |
| | | Бефстроганов из курицы | 100 | 11,50 | 8,57 | 2,62 | 134,70 | 290 | |
| | | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,27 | 183,00 | 312 | |
| | | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,43 | 6,08 | 8,37 | 93,90 | 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 | | 930 | 26,86 | 25,01 | 111,84 | 764,65 | | |
| | Итого за день | | 1480 | 41,41 | 38,01 | 257,60 | 1415,21 | | |

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 | 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 | |
| | 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 | ИТОГО | 555,00 | 24,71 | 26,60 | 121,84 | 826,69 | | |
| Обед | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной | 260 | 1,64 | 4,92 | 6,27 | 81,50 | 92 | |
| | Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 288 | |
| | Котлеты, биточки, шницели с соусом №332 | 100 | 10,00 | 11,82 | 5,18 | 191,24 | 268/332 | |
| | Капуста тушеная | 200 | 3,71 | 8,64 | 46,03 | 284,71 | 321 | |
| | Томаты свежие порционно | 60 | 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 | | 890 | 23,63 | 33,62 | 110,21 | 880,44 | | |
| Итого за день | | 1445,00 | 48,35 | 60,22 | 232,05 | 1707,14 | | |

"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 | 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 |
| Итого за завтрак | | 550 | 18,24 | 18,80 | 85,78 | 578,44 | |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 97 |
| | Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 228 |
| | 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 из квашеной капусты | 100 | 1,72 | 5,02 | 8,50 | 86,03 | 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 | | 880 | 28,33 | 21,59 | 122,22 | 796,28 |
| Итого за день | | 1410 | 57,19 | 49,50 | 174,63 | 1389,11 | |