

"Согласовано"  
Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись \_\_\_\_\_



Меню приготавливаемых блюд

на 07 октября 2024 года

(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	
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 09 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	
<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		



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



### Меню приготавливаемых блюд

на 10 октября 2024года  
 (четверг, неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. Ценн.	№ рецпт.
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505,00</b>	<b>22,56</b>	<b>23,40</b>	<b>112,28</b>	<b>750,98</b>	
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>21,38</b>	<b>29,29</b>	<b>96,93</b>	<b>773,84</b>
<b>Итого за день</b>							

