

"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	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 08 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	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	
	Тeftели из кури 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		

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	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		

"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.	№ 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	

Директор МБОУ "Семиозерская ООШ"

Подпись

"Согласовано"



Меню приготавливаемых блюд

на 11 октября 2024 года

(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		