

Утверждаю

Директор

МКОУ «Новомаксимовская СОШ»

/Кагальникова М.П.

Меню на каждый день (1-Икл)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами №374	90	9,1	4,9		101,9	374	2004
Рис отварной №304	160	4,0	5,8	41,4	234,1	304	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:		17,0	11,0	85,7	512,4		
Всего за день:		17,0	11,0	85,7	512,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами №374	100	10,2	5,4	5,6	113,3	374	2004
Рис отварной №304	200	5,0	7,2	51,8	292,3	304	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:		19,1	12,9	96,7	582,0		

Меню на каждый день (ОВЗ)

Меню на каждый день (ОВЗ)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами №374	90	9,1	4,9	5,0	101,9	374	2004
Рис отварной №304	160	4,0	5,8	41,4	234,1	304	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:		17,0	11,0	85,7	512,4		
Всего за день:		17,0	11,0	85,7	512,4		
2-й завтрак							
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4		
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Итого за прием пищи:		1,6	1,4	57,4	250,0		
Всего:		18,6	12,4	143,1	762,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами №374	100	10,2	5,4	5,6	113,3	374	2004
Рис отварной №304	200	5,0	7,2	51,8	292,3	304	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:		19,1	12,9	96,7	582,0		
2-й завтрак							
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4		
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Итого за прием пищи:		1,6	1,4	57,4	250,0		
Всего:		20,7	14,3	154,1	832,0		

Повар: Лихачева Л.Н.