



Меню  
 " 22 " января 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,36
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	19,76
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>	<b>556,98</b>		<b>91,47</b>
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,10
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,79
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>	<b>796,19</b>		<b>164,84</b>
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	52,38
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,55</b>	<b>16,65</b>	<b>36,68</b>	<b>344,11</b>		<b>57,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>55,55</b>	<b>67,55</b>	<b>225,77</b>	<b>1697,28</b>		

Ст. повар

Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №5  
 Л.Н. Устьянова



Меню  
 " 22 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	34,20
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	29,64
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>21,14</b>	<b>86,13</b>	<b>675,11</b>		<b>97,54</b>
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,15
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,79
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>		<b>180,01</b>
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	61,59
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>12,61</b>	<b>19,98</b>	<b>42,57</b>	<b>406,77</b>		<b>66,87</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1945</b>	<b>63,81</b>	<b>65,99</b>	<b>261,82</b>	<b>1982,98</b>		

Ст. повар