



Меню
" 06 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (завтрак) | 180 | 18,11 | 17,10 | 48,60 | 385,65 | 223 | 75,30 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,7 | Н | 3,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 4,03 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 3,06 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 520 | 2,80 | 16,65 | 85,46 | 557,87 | | 98,60 |
| ОБЕД | Суп с бобовыми (горох) | 200 | 2,72 | 4,40 | 4,80 | 78 | 119 | 5,73 |
| | Кукуруза консервированная*** | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 | 6,55 |
| | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами | 240 | 16,42 | 15,17 | 35,06 | 455,23 | 258/1 | 90,80 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | 342 | 9,39 |
| | Хлеб пшеничный 45 | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | Н | 4,59 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 4,04 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 785 | 25,40 | 20,58 | 99,69 | 792,43 | | 121,10 |
| ПОЛДНИК | Омлет с сыром | 100 | 8,13 | 10,87 | 3,23 | 165,53 | 211 | 68,08 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | Н | 1,90 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 420 | 11,11 | 11,47 | 42,89 | 339,69 | | 99,45 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1725 | 58,31 | 56,70 | 228,04 | 1689,99 | | |

Ст. повар _____

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ №5
Л.Н.Устьянова

Меню
 " 06 " марта 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (завтрак) | 200 | 20,12 | 19,00 | 54,00 | 428,5 | 223 | 87,85 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,4 | Н | 7,28 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 4,03 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 25,32 | 21,50 | 101,24 | 654,78 | | 116,49 |
| ОБЕД | Суп с бобовыми (горох) | 250 | 3,40 | 5,50 | 6,00 | 97,5 | 119 | 8,59 |
| | Кукуруза консервированная*** | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22 | 71 | 10,92 |
| | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами | 280 | 19,15 | 17,70 | 40,91 | 531,1 | 258/1 | 113,50 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | 342 | 9,39 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| Хлеб ржаной 40 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 4,04 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 28,85 | 24,24 | 105,85 | 885,92 | | 151,21 |
| ПОЛДНИК | Омлет с сыром | 150 | 12,20 | 16,30 | 4,85 | 248,29 | 211 | 98,26 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 3,06 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 15,97 | 17,00 | 49,34 | 394,16 | | 130,78 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1950 | 68,14 | 62,74 | 266,43 | 1934,86 | | |

Ст. повар

Сем