



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №5

Л.Н.Устьянова

Меню

" 05 " апреля 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,76	2,04	3,42	35,85	47	3,12
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	100	2,17	3,25	14,69	97,97	312	12,79
	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
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,93	19,18	83,72	585,14		122,54
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	11,44
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,90
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		137,33
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	34,79
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		52,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	53,51	61,32	235,40	1711,5		

Ст. повар



Меню
 " 05 " апреля 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,06	47	6,24
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,19
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,52		134,54
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	17,17
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		152,22
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	Н	43,49
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24		61,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар

Селеф