

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №5

*Устьянова*  
Л.Н.Устьянова

Меню  
" 22 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	4,37
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,36
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55
	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	3,05
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,63</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>		<b>118,09</b>
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,08
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	3,72
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	16,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	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	2,28
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>25,36</b>	<b>27,00</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>		<b>131,31</b>
<b>Дополнительное питание:</b>								
	сок 0,2 в индивидуальной упаковке							47,00
	кондитерское изделие в ассортименте							28,00
								75,00
<b>ИТОГО ЗА ДОП.ПИТАНИЕ:</b>								
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	11,64
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,48
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>415</b>	<b>8,70</b>	<b>8,64</b>	<b>60,89</b>	<b>348,15</b>		<b>31,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>58,68</b>	<b>57,27</b>	<b>257,57</b>	<b>1659,15</b>		

Ст. повар

*Сид*

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №5

*Л.Н. Устьянова*  
Л.Н. Устьянова

Меню  
" 22 " декабря 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	6,55
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,36
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	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	4,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,54</b>	<b>650,38</b>		<b>121,06</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	10,63
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	6,20
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	19,53
	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 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>28,30</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>	<b>858,45</b>		<b>145,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	23,27
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,48
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>505</b>	<b>10,32</b>	<b>12,07</b>	<b>61,64</b>	<b>395,45</b>		<b>41,31</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2110</b>	<b>66,40</b>	<b>66,55</b>	<b>297,12</b>	<b>1904,28</b>		

Ст. повар *Сев*