

Утверждаю
 Директор МАДУ СОШ №5
Л.Н.Устьянова Л.Н.Устьянова

Меню
 " 15 " декабря 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом) | 220 | 9,70 | 11,51 | 40,83 | 305,69 | 173 | 32,57 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,8 | 15 | 16,90 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,55 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | Н | 1,90 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 40 | 3,20 | 0,40 | 20,00 | 108 | Н | 24,37 |
| | Мучное кондитерское изделие (кекс)*** | 40 | 3,20 | 0,40 | 20,00 | 108 | Н | 24,37 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 19,38 | 18,01 | 77,73 | 560,03 | | 81,30 |
| ОБЕД | Суп картофельный | 200 | 2,02 | 2,38 | 15,88 | 93,38 | 97 | 11,61 |
| | Поджарка (свинина) | 100 | 13,69 | 18,22 | 5,45 | 284,05 | 251 | 79,99 |
| | Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед) | 210 | 5,44 | 5,63 | 27,01 | 165,71 | 321 | 34,02 |
| | Кисель из сока плодового с сахаром | 200 | 0,06 | 0,06 | 24,64 | 99,2 | 359 | 8,52 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 3,06 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 4,00 |
| | Мучное кондитерское изделие (кекс)*** | 40 | 3,20 | 0,40 | 20,00 | 108 | Н | 24,37 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 780 | 25,46 | 26,87 | 107,39 | 792,02 | | 165,57 |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 100 | 8,13 | 10,87 | 3,23 | 165,53 | 210 | 26,09 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 11,50 |
| | 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 ПОЛДНИК | | 440 | 11,89 | 11,67 | 39,37 | 326,41 | | 54,91 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1720 | 56,73 | 56,55 | 224,49 | 1678,46 | | |

Ст. повар *С.С.С.*

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ №5
Л.Н.Устьянова

Меню
 " 15 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-----------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом) | 250 | 11,02 | 13,08 | 46,40 | 347,37 | 173 | 34,34 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,2 | 15 | 29,64 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,28 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 3,06 |
| | Мучное кондитерское изделие (кекс)*** | 40 | 3,20 | 0,40 | 20,00 | 108 | H | 24,37 |
| | Итого за ЗАВТРАК | | 550 | 23,81 | 22,63 | 88,13 | 659,47 | |
| ОБЕД | Суп картофельный | 250 | 2,52 | 2,98 | 19,85 | 116,72 | 97 | 20,83 |
| | Поджарка (свинина) | 100 | 13,69 | 18,22 | 5,45 | 284,05 | 251 | 79,99 |
| | Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед) | 250 | 6,47 | 6,70 | 32,15 | 197,28 | 321 | 48,60 |
| | Кисель из сока плодового с сахаром | 200 | 0,06 | 0,06 | 24,64 | 99,2 | 359 | 8,52 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 3,06 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 3,08 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 3,08 |
| | Мучное кондитерское изделие (кекс)*** | 40 | 3,20 | 0,40 | 20,00 | 108 | H | 24,37 |
| Итого за ОБЕД | | 860 | 26,52 | 28,47 | 111,52 | 825,53 | | 188,45 |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 150 | 12,20 | 16,30 | 4,85 | 248,29 | 210 | 51,12 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,00 | 39,24 | 376 | 4,03 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 3,06 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| | Итого за ПОЛДНИК | | 480 | 15,17 | 17,00 | 39,14 | 398,61 | |
| Итого за ДЕНЬ: | | 1890 | 65,50 | 68,10 | 268,79 | 1883,61 | | |

Ст. повар *Л.Н.Устьянова*