



Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ №5
 П.Н. Устьянова

Меню
 " 31 " января 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	12,37
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		94,01
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	51,51
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,44	22,11	120,58	754,22		196,11
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	26,09
	Кисломолочный продукт 150	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	14,59
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		53,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,50	51,34	236,31	1660,76		

Ст. повар *Васильев*



Меню
" 31 " 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 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		98,60
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12	229	129,35
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	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		810	28,65	26,56	139,75	877,5		252,00
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	26,09
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	19,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		58,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1887,38		

Ст. повар