

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

Меню

" 29 " декабря 2023г.

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	2,48
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (завтрак)	100	2,17	3,25	14,69	97,97	312	10,85
	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	2,28
	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		119,23
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	9,93
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	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		130,21
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	31,20
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	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		49,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	53,51	61,32	235,40	1711,5		
Дополнительное питание:								
	сок 0,2 в индивидуальной упаковке							47,00
	кондитерское изделие в ассортименте							28,00
ИТОГО ЗА ДОП.ПИТАНИЕ:								75,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	67,55	225,77	1697,28		

Ст. повар

Сев

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ №5
 Л.Н.Устьянова

Меню
 " 29 " декабря 2023г.

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	4,96
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	16,28
	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	3,05
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,52		129,61
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	14,89
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	33,22
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	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	3,05
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		145,86
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	Н	39,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24		57,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар