

Директор СОШ

Подпись

Меню на « 16 » января 2024г 5
 Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210	7,04	10,42	19,12	193,64	173
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Печенье затяжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
Итого за завтрак	505	19,24	19,20	83,71	578,99	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	210	1,31	2,22	5,02	65,20	92
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп с крупой и курой	220	1,70	2,80	4,70	72,10	115
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	12,00	10,64	11,66	172,12	268/332
Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	321
Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Итого за обед	780	24,38	25,58	103,93	769,03	

Повар-бригадир:

Ром

82
134



чт 2

Меню на «16» сентября 2024г 5

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	260	10,29	14,18	27,39	271,49	173
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Печенье затяжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
Итого за завтрак	555,00	22,49	22,96	91,98	656,84	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	260	1,64	4,92	6,27	81,50	92
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп с крупой и курой	260	1,70	2,80	4,70	72,10	115
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	268/332
Капуста тушеная	200	3,71	8,64	46,03	265,20	321
Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Итого за обед	890	27,22	30,38	117,98	863	

Исуприна И.А.