

Пт2

«Согласовано»

Директор СОШ \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Меню на « 14 » января

2024г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203	183
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Джем/Повидло	30	0,15	0	17,48	86,52	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,62</b>	<b>15,90</b>	<b>79,81</b>	<b>575</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	97
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228
Борщ	210	1,30	3,90	6,85	83,00	71,61
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	12,05	8,67	188,90	239/326
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
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
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>24,62</b>	<b>24,76</b>	<b>103,42</b>	<b>732,70</b>	

Повар-бригадир:

552  
82  
1372

«Согласовано»

Директор СОШ

Подпись

пт 2

Меню на « 14 » января 2024г 5

Возрастная категория с 12 лет и старше

### Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	260	9,83	14,48	9,83	206,44	183
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Джем/Повидло	30	0,15	0	17,48	86,52	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,24</b>	<b>18,80</b>	<b>85,78</b>	<b>578,44</b>	

### Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228
Борщ	260	1,30	3,90	6,85	83,00	81
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326
Рис отварной	200	4,89	6,23	44,89	267,96	304
Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
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
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>28,33</b>	<b>28,15</b>	<b>119,33</b>	<b>866,21</b>	

*В.еш*