

Вт2



«Согласовано»

Директор СОШ Козырева И.А.Подпись [Signature]Меню на « 14 » января 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

## Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	180	9,09	4,28	32,27	195,60	188
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,41</b>	<b>19,75</b>	<b>82,96</b>	<b>571,60</b>	

## Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Борщ Сибирский со сметаной	210	3,42	1,51	7,85	81,33	63
Суп из овощей	210	1,68	5,98	9,35	98,37	99
Тефтели из курицы в соусе №331	90	9,33	14,59	9,87	205,64	297/331
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202
Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	49
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
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>23,85</b>	<b>24,99</b>	<b>100,88</b>	<b>715,08</b>	

Повар-бригадир: [Signature]82<sup>2</sup>  
137<sup>2</sup>

«Согласовано»



Директор СОШ Козырева И.А.

Подпись И.А. Козырева

вт 2

Меню на «14» января 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	210	10,61	4,99	37,65	228,54	188
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,93</b>	<b>20,46</b>	<b>88,34</b>	<b>604,54</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Борщ Сибирский со сметаной	260	4,98	1,89	9,81	101,66	63
Суп из овощей	260	1,68	5,98	9,35	98,37	99
Тефтели из курицы в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	228,50	297/331
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	202
Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
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>920</b>	<b>29,32</b>	<b>30,99</b>	<b>121,61</b>	<b>876,38</b>	

*И.А. Козырева*