

УТВЕРЖДАЮ

Н.В. ШИМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 28.03. 2022 г

Шимакова  
Наталья  
Владимировна

Энергетическая  
ценность,  
ккал

№  
рецептуры

| Прием пищи               | Наименование блюда                                     | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |           | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-----------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                                        |              | Белки            | Жиры | Угле воды |                               |             |
| Неделя<br>День 1         |                                                        |              |                  |      |           |                               |             |
| Завтрак<br>5-11<br>класс |                                                        |              |                  |      |           |                               |             |
|                          | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром | 180/5/15     | 10,9             | 10,2 | 43,2      | 306,2                         | 204         |
|                          | Чай с сахаром                                          | 180          | 0,1              | 0,0  | 12,4      | 49,8                          | 376         |
|                          | Хлеб пшеничный                                         | 40           | 3,1              | 0,2  | 20,1      | 94,7                          | СРБ         |
| Итого за завтрак         |                                                        | 420          | 14,1             | 10,4 | 75,7      | 450,7                         | -           |
| Обед<br>5-11<br>класс    | Овощи натуральные или квашеные / по сезону/            | 100          | 0,8              | 0,1  | 1,7       | 13,0                          | 70/71       |
|                          | Борщ с капустой и картофелем                           | 250          | 2,0              | 5,0  | 13,0      | 105,8                         | 82          |
|                          | Котлеты рубленые из птицы с м/сл                       | 100/5        | 16,7             | 21,5 | 15,1      | 320,7                         | 295         |
|                          | Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл           | 180/5        | 5,8              | 8,8  | 37,0      | 248,3                         | 302         |
|                          | Компот из свежих плодов                                | 180          | 0,1              | 0,1  | 9,5       | 40,7                          | 342,1       |
|                          | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,6              | 0,4  | 30,1      | 142,1                         | СРБ         |
|                          | Хлеб ржаной                                            | 30           | 2,0              | 0,4  | 11,9      | 60,3                          | СРБ         |
|                          | Итого за обед                                          | 910          | 32,0             | 36,4 | 118,3     | 930,7                         | -           |
| Итого за день:           |                                                        | 1330         | 46,1             | 46,8 | 194,0     | 1381,4                        | -           |