

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Трудовская школа»  
  
Т.А. Кибирева

Дата 21.09.2022

## МЕНЮ

День 6

| №,<br>рецептура              | Наименование блюда          | Масса<br>порций,<br>г. | Пищевая ценность |             |                 |                                      |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------------------|
|                              |                             |                        | белки,<br>г.     | жиры,<br>г. | углеводы,<br>г. | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. |
| Завтрак 1-4 классы           |                             |                        |                  |             |                 |                                      |
| 413/2022                     | Омлет с зеленым горошком    | 190                    | 17,97            | 18,20       | 5,04            | 256,07                               |
| 13/2016                      | Масло сливочное             | 10                     | 0,05             | 8,25        | 0,08            | 74,80                                |
| 18/2016                      | Хлеб пшеничный              | 50                     | 3,85             | 1,50        | 25,05           | 129,50                               |
| 19/2016                      | Хлеб ржаной                 | 50                     | 3,30             | 0,60        | 16,70           | 87,00                                |
| 420/2016                     | Чай с сахаром               | 200                    | 0,00             | 0,00        | 6,99            | 27,93                                |
|                              | Итого завтрак:              | 500                    | 25,17            | 28,55       | 53,86           | 575,30                               |
| Обед 1-4 классы              |                             |                        |                  |             |                 |                                      |
| 70/71/2015                   | Овощи натуральные по сезону | 60                     | 0,66             | 0,12        | 2,28            | 13,20                                |
| 92/2017                      | Щи из свежей капусты        | 200                    | 1,53             | 3,90        | 6,67            | 118,96                               |
| 234/2017                     | Котлета (биточки) рыбные    | 100                    | 10,63            | 12,64       | 13,07           | 209,45                               |
| 643/2022                     | Картофельное пюре           | 150                    | 3,25             | 2,88        | 28,99           | 189,56                               |
| 18/2016                      | Хлеб пшеничный              | 45                     | 3,42             | 0,36        | 22,11           | 105,75                               |
| 19/2016                      | Хлеб ржаной                 | 25                     | 1,65             | 3,00        | 8,35            | 43,50                                |
| 484/2016                     | Сок фруктовый               | 180                    | 0,90             | 0,18        | 18,18           | 82,80                                |
|                              | Итого обед:                 | 760                    | 22,04            | 23,08       | 99,65           | 763,22                               |
|                              | Всего:                      | 1260                   | 47,21            | 51,63       | 153,50          | 1338,52                              |
| Льготный завтрак 5-11 классы |                             |                        |                  |             |                 |                                      |
| 413/2022                     | Омлет с зеленым горошком    | 190                    | 17,97            | 18,20       | 5,04            | 256,07                               |
| 13/2016                      | Масло сливочное             | 10                     | 0,05             | 8,25        | 0,08            | 74,80                                |
| 18/2016                      | Хлеб пшеничный              | 50                     | 3,85             | 1,50        | 25,05           | 129,50                               |
| 19/2016                      | Хлеб ржаной                 | 50                     | 3,30             | 0,60        | 16,70           | 87,00                                |
| 420/2016                     | Чай с сахаром               | 200                    | 0,00             | 0,00        | 6,99            | 27,93                                |
|                              | Итого завтрак:              | 500                    | 25,2             | 28,6        | 53,9            | 575,3                                |
| Льготный обед 5-11 классы    |                             |                        |                  |             |                 |                                      |
| 70/71/2015                   | Овощи натуральные по сезону | 100                    | 0,70             | 0,10        | 1,90            | 11,00                                |
| 92/2017                      | Щи из свежей капусты        | 250                    | 1,91             | 4,88        | 8,34            | 148,70                               |
| 234/2017                     | Котлета (биточки) рыбные    | 100                    | 10,63            | 12,64       | 13,07           | 209,45                               |
| 643/2022                     | Картофельное пюре           | 180                    | 3,90             | 3,46        | 34,79           | 227,47                               |
| 18/2016                      | Хлеб пшеничный              | 60                     | 4,56             | 0,48        | 29,48           | 141,00                               |
| 19/2016                      | Хлеб ржаной                 | 40                     | 2,64             | 4,80        | 13,36           | 69,60                                |
| 484/2016                     | Сок фруктовый               | 180                    | 0,90             | 0,18        | 18,18           | 82,80                                |
|                              | Итого обед:                 | 910                    | 25,24            | 26,53       | 119,12          | 890,02                               |
|                              | Всего:                      | 1410                   | 50,41            | 55,08       | 172,97          | 1465,32                              |