



**Меню для обучающихся общеобразовательной организации
МБОУ «Нискасинская СОШ»**

Сезон: весенний-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

на 14 марта 2022 года

**Первая неделя
День 1 (понедельник)**

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	6,50
	Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	7,00
	Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	3,00
	Хлеб ржаной		30	2,82	0,6	0,6	126	2,10
	итого:			15,22	18,18	48,63	501	18,60
обед	Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	12,00
	Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	20,00
	Котлеты рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	18,50
	Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	8,00
	Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	4,00
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	3,00
Итого за обед				22,75	24,56	88,93	727	65,50

Повар:

Зарева

Зарева О. С.