

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ "Нискасинская СОШ"

Дмитриев А. Н.

Меню для обучающихся общеобразовательной организации  
МБОУ «Нискасинская СОШ»

Сезон: весенний-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

на 16 марта 2022 года

Первая неделя

День 3 (среда)

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	4,21	4,8	22,99	154	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
	<b>итого:</b>			<b>12,98</b>	<b>15,2</b>	<b>38,6</b>	<b>427</b>	<b>18,60</b>
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	12,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	19,00
	Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	21,00
	Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	8,50
	компот из изюма	639*	200	0,36	0	33,16	128	4,50
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	3,00
<b>Итого за обед</b>				<b>23,01</b>	<b>20,52</b>	<b>77,07</b>	<b>714</b>	<b>68,00</b>

Повар:

*Зареева*

Зареева О. С.