


Согласовано

Зам. директора


 О.А.Вишнева


УТВЕРЖДАЮ

Директор


 Т.Е. Каримова

01.02.2023

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"				Отд./корп			3	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Каша молочная манная с маслом	36	5,00	209	5,67	6,98	30,82
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	286	10,00	437	8,96	15,62	65,35
Обед	закуска	45*	Салат из квашен. капусты с рас.маслом	60	1,50	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,00	117	2,26	4,3	16,68
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	19,00	139	13,81	5,76	2,73
	гарнир	520*	Пюре картофельное	200	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	639*	компот из изюма	200	3,00	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	750	50,00	717	23,43	19,26	80,17

21.02.2023

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		Каша молочная овсяная с маслом	180	5,0	246	10,98	14,01	22,05
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	450	10,00	569	16,57	26,2	70,27
Обед	закуска	71*	Огурцы соленые	60	1,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	8,00	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498*	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80(50/30)	25,00	157	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511*	Рис отварной	200	9,00	228	3,81	6,11	38,61
	сладкое	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	4,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	683	50,00	728	19,86	19,1	80,38

22 .08.2023

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			9
-------	---------------------------	--	--	--	--	-----------	--	--	---

28.02.2023

Школа	МБОУ "Шатракаснская ООШ"					Отд./корт			2
Прим прим	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366*	Баранки	50	5,0	317	27,29	12,25	23,45
	гор.напиток	685*	Чай с сахаром	200	2,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб	693*	Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	290	10,00				
Обед	закуска	43*	Салат из белокачанной капусты	60	1,0	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	10,00	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	462*	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	23,00	197	8,56	14,11	9,07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	271	8,76	6,62	43,08
	сладкое	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	4,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	765	50,00	852	22,98	29,05	94,59

Повар



О.А. Григорьева