

Согласовано

Зам. директора  О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Е. Карандаева



11.01.2023

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"				Отд./корп	3			
Прим 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

22.03.2023

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	180/5	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:	435	10,00	437	8,96	15,62	65,35
Завтрак 2	Фрукты		Банан		7,00				
Обед	закуска	45*	Соленые огурцы	60	4,50	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	13,50	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	371*	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	16,00	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520*	Пюре картофельное	200	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	638*	Компот из чернослива	200	3,00	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	755	48,00	703	18,07	22,17	78,94

Повар  О.А. Григорьева