

УТВЕРЖДАЮ:
АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИТ



СОГЛАСОВАНО:
МОБУ СОШ



МЕНЮ

(вторая неделя в/г)

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец
Завтрак 1 СМЕНА- ОВ31-4,обуч 1-4,ММС 1-4; 2 СМЕНА ОВ3 1-4 (полдник)						
Без диеты						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	94	2,20	0,40	19,32	114
Картофельное пюре	180	180	4,00	6,76	25,87	7,6
Чай с лимоном и сахаром	200	39	0,21	0,03	9,53	288
Рыба тушеная в том.соусе(минт)	90	144	9,00	3,60	10,80	80
Итого за Без диеты	510	457	15,41	10,79	65,52	
Итого за Завтрак	510	457	15,41	10,79	65,52	
1 СМЕНА-Обед ОВ3 1-4; 2 СМЕНА ММС 1-4,ОБУЧ 1-4						
Без диеты						
Хлеб ржаной(пшеничный)	40	116	1,20	0,48	13,64	0001
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	71	1,65	0,30	14,49	114
Свекольник со сметаной	200	108	2,94	5,50	19,64	67
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	275	10,89	11,98	18,76	160
Салат из белокочанной капусты	100	89	2,75	5,25	11,88	6
Напиток яблочный	200	67			17,60	282
Итого за Без диеты	750	725	19,43	23,51	96,00	
Итого за Обед	750	725	19,43	23,51	96,00	
Итого за день		1 182	34,84	34,29	161,52	
Завтрак 1 СМЕНА- ОВ35-11,обуч 5-11,ММС 5-11; 2 СМЕНА ОВ3 5-11 (полдник),ТЖС 5-11						
Без диеты						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	94	2,20	0,40	19,32	114
Картофельное пюре	220	220	4,89	8,26	31,62	7,6
Чай с лимоном и сахаром	200	39	0,21	0,03	9,53	288
Рыба тушеная в том.соусе(минт)	100	160	10,00	4,00	12,00	80
Итого за Без диеты	560	513	17,30	12,69	72,47	
Итого за Завтрак	560	513	17,30	12,69	72,47	
1 СМЕНА-Обед ОВ3 5-11; 2 СМЕНА ММС 5-11,ОБУЧ 5-11, ТЖС 5-11						
Без диеты						
Хлеб ржаной(пшеничный)	40	116	1,20	0,48	13,64	0001
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	71	1,65	0,30	14,49	114
Свекольник со сметаной	250	135	3,68	6,87	24,55	67
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	275	10,89	11,98	18,76	160
Салат из белокочанной капусты	100	89	2,75	5,25	11,88	6
Напиток яблочный	200	67			17,60	282
Итого за Без диеты	800	752	20,17	24,88	100,91	
Итого за Обед	800	752	20,17	24,88	100,91	
Итого за день		1 265	37,47	37,57	173,38	