

АМИНОВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА



МОБУ СОШ

СОГЛАСОВАНО:

г. Кабаково



МЕНЮ

на 12.09.2022 (понедельник)

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
Яйцо отварное	1 шт	63	5,08	4,60	0,28	213
Чай из сухой смеси с витаминами	200	34	0,10		8,70	12
Огурец свежий (порциями)	60	14	0,17	0,05	1,34	
Макаронные издел.отвар.с сыром(2вар)	180	267	4,47	4,75	42,38	6,43
Итого за Завтрак	520	472	12,02	9,79	72,02	
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)	40	94	2,20	0,40	19,32	114
каша гречневая вязкая	150/10	142	4,20	9,49	22,22	175,11
Биточки из мяса цыпленка-бройлера	100	163	14,50	8,40	11,50	
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	123	1,00	0,05	31,00	276
Щи из св.капусты с картофелем и сметаной	200	79	1,60	4,83	7,32	52
Итого за Обед	740	717	24,70	23,65	105,00	
Итого за 12.09.2022		1 189	36,72	33,44	177,02	
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
Яйцо отварное	1 шт	63	5,08	4,60	0,28	213
Чай из сухой смеси с витаминами	200	34	0,10		8,70	12
Огурец свежий (порциями)	60	14	0,17	0,05	1,34	
Макаронные издел.отвар.с сыром(2вар)	210	312	5,22	5,54	49,45	6,43
Итого за Завтрак	550	517	12,77	10,58	79,08	
1 СМЕНА-Обед ОВ3 5-11; 2 СМЕНА ММС 5-11,ОБУЧ 5-11, ТЖС 5-11						
Без диеты						
Хлеб ржаной(пшеничный)	50	145	1,50	0,60	17,05	0001
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	118	2,75	0,50	24,15	114
каша гречневая вязкая	180	160	4,73	10,68	25,00	175,11
Биточки из мяса цыпленка-бройлера	100	163	14,50	8,40	11,50	
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	123	1,00	0,05	31,00	276
Щи из св.капусты с картофелем и сметаной	250	98	2,00	6,03	9,15	52
Итого за Обед	830	807	26,48	26,26	117,85	
Итого за 12.09.2022		1 323	39,24	36,84	196,93	