

УТВЕРЖДАЮ:
АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА

СОГЛАСОВАНО:

МОБУ СОШ _____



МЕНЮ

на _____ (первая неделя пятница)

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)						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	94	2,20	0,40	19,32	114
Чай с сахаром(2вар)	200	35	0,10	0,02	9,90	266
Йогурт детский питьевой 100гр	100	80	3,20	3,20	9,20	
Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	160	238	5,46	5,46	28,88	
Итого за Завтрак	500	447	10,96	9,08	67,30	
1 СМЕНА-Обед ОВ3 1-4; 2 СМЕНА ММС 1-4,ОБУЧ 1-4						
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
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	145	1,79	4,36	8,92	56
Рис отварной рассыпчатый	155	207	5,76	6,44	37,89	6,17
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	123	1,00	0,05	31,00	276
Рыба с овощами и сыром	80	102	11,46	8,72	12,00	3,5
Итого за Обед	715	788	23,42	20,45	122,77	
Итого за 09.09.2022		1 235	34,38	29,53	190,07	
Завтрак 1 СМЕНА- ОВ35-11,обуч 5-11,ММС 5-11; 2 СМЕНА ОВ3 5-11 (полдник),ТЖС 5-11						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	94	2,20	0,40	19,32	114
Чай с сахаром(2вар)	200	35	0,10	0,02	9,90	266
Йогурт детский питьевой 100гр	100	80	3,20	3,20	9,20	
Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	210	312	7,17	7,17	37,90	
Итого за Завтрак	550	521	12,67	10,79	76,32	
1 СМЕНА-Обед ОВ3 5-11; 2 СМЕНА ММС 5-11,ОБУЧ 5-11, ТЖС 5-11						
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
Борщ со свежей капустой и картофелем	260	189	2,33	5,67	11,60	56
Рис отварной рассыпчатый	180	240	6,69	7,48	44,00	6,17
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	123	1,00	0,05	31,00	276
Рыба с овощами и сыром	80	102	11,46	8,72	12,00	3,5
Итого за Обед	800	865	24,88	22,80	131,56	
Итого за 23.09.2022		1 386	37,55	33,59	207,88	