

УТВЕРЖДАЮ:
АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

АМИНЕВА
ОЛЕСЯ
ЮРИСОВНА

СОГЛАСОВАНО:
МОБУ СОШ

Аминев М.А.

МЕНЮ

на 06.09.2022 (вторник)

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 молоком и сахаром	200	64	1,42	1,43	11,24	267
Запеканка из творога(2вар)	60	180	7,82	5,79	9,38	224
Каша геркулесовая молоч.с яблоком	200	133	3,07	6,67	7,96	183
Итого за Завтрак	500	471	14,51	14,29	47,90	
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
Картофельное пюре	180	180	4,00	6,76	25,87	7,6
Напиток лимонный	200	74	0,06	0,01	18,35	699
Гуляш(2вариант)	90	204	14,68	14,82	10,07	
Суп-лапша домашняя	200	86	2,04	4,08	13,18	86
Итого за Обед	750	754	24,18	26,55	100,43	
Итого за 06.09.2022		1 225	38,69	40,83	148,32	
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)	50	118	2,75	0,50	24,15	114
Чай с молоком и сахаром	200	64	1,42	1,43	11,24	267
Запеканка из творога(2вар)	60	180	7,82	5,79	9,38	224
Каша геркулесовая молоч.с яблоком	240	160	3,68	8,00	9,55	183
Итого за Завтрак	550	522	15,67	15,72	54,32	
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
Картофельное пюре	200	200	4,45	7,51	28,75	7,6
Напиток лимонный	200	74	0,06	0,01	18,35	699
Гуляш(2вариант)	100	227	16,31	16,47	11,19	
Суп-лапша домашняя	250	107	2,55	5,10	16,47	86
Итого за Обед	830	818	26,77	29,97	107,71	
Итого за 06.09.2022		1 339	42,44	45,69	162,03	