

Утверждаю



Ежедневное меню

5 день

1-4 класс

30.09.22

льготное питание

| №<br>рецеп.                      | Наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------|
|                                  |                                           |                 | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод<br>ы,г |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                                           |                 |                  |             |                |                              |
| 455                              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ | 90              | 11,7             | 13,7        | 12,0           | 216,9                        |
| 363К                             | СОУС ТОМАТНЫЙ                             | 30              | 0,2              | 0,7         | 1,5            | 13,2                         |
| 304                              | РИС ОТВАРНОЙ                              | 150             | 5,4              | 7,4         | 29,9           | 214,2                        |
| 686                              | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                   | 200             | 0,3              | 0,0         | 15,2           | 60,0                         |
| 6                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 35              | 2,8              | 0,4         | 16,9           | 82,8                         |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b> |                                           | <b>505</b>      | <b>20,4</b>      | <b>22,1</b> | <b>75,5</b>    | <b>587,1</b>                 |

5-11 класс

| №<br>рецеп.                      | Наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------|
|                                  |                                           |                 | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод<br>ы,г |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                                           |                 |                  |             |                |                              |
| 455                              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ | 100             | 12,9             | 14,9        | 13,1           | 238,2                        |
| 363К                             | СОУС ТОМАТНЫЙ                             | 30              | 0,2              | 0,7         | 1,5            | 13,2                         |
| 304                              | РИС ОТВАРНОЙ                              | 180             | 6,0              | 8,2         | 33,2           | 238,0                        |
| 686                              | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                   | 200             | 0,3              | 0,0         | 15,2           | 60,0                         |
| 6                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40              | 3,2              | 0,4         | 19,3           | 94,7                         |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b> |                                           | <b>550</b>      | <b>22,6</b>      | <b>24,2</b> | <b>82,3</b>    | <b>644,1</b>                 |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



« \_\_\_\_\_ 2022 года

5 день 30.09.22

2022 года

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |               |                               |            |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455 | 100          | 12,90            | 14,90        | 13,10         | 238,20                        | 311К       | 2004             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К                          | 30           | 0,20             | 0,70         | 1,50          | 13,20                         | 363 К      | 2016             |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304                             | 180          | 6,00             | 8,20         | 33,20         | 238,00                        | 304        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                   | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20         | 60,00                         | 686        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 94,67                         | ТТК №6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>570</b>   | <b>22,56</b>     | <b>24,20</b> | <b>82,32</b>  | <b>644,07</b>                 |            |                  |
| <b>ЗАВТРАК II</b>                              |              |                  |              |               |                               |            |                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ             | 80           | 7,11             | 5,50         | 47,30         | 267,60                        |            |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692                | 200          | 2,30             | 1,30         | 25,90         | 123,50                        | 692        | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>280</b>   | <b>9,41</b>      | <b>6,80</b>  | <b>73,20</b>  | <b>391,10</b>                 |            |                  |
| <b>Всего:</b>                                  |              | <b>31,97</b>     | <b>31,00</b> | <b>155,52</b> | <b>1 035,17</b>               |            |                  |