

Утверждаю



Ежедневное меню

5 день

1-4 класс

льготное питание

02.09.22

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценност ь ккал. |
|----------------------------------|---|-----------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | | 505 | 20,4 | 22,1 | 75,5 | 587,1 |

5-11 класс

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценност ь ккал. |
|----------------------------------|---|-----------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | | 550 | 22,6 | 24,2 | 82,3 | 644,1 |

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

02.05.22

_____ 2022 года

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 22,56 | 24,20 | 82,32 | 644,07 | |
| ЗАВТРАК II | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 9,41 | 6,80 | 73,20 | 391,10 | |
| Всего: | | 31,97 | 31,00 | 155,52 | 1 035,17 | |