

Утверждаю

Директор МКОУ "Большемуртинская СОШ № 3"
Бесперстова Л.Н.

Меню на 5.04.2023

5 день

МЕНЮ 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
		150	25	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020	
завтрак	Макаронные отварные	90/50	50	14,4	15,3	9,5	233,55	54-16м/54-2соус	
	Тефтели из говядины с рисом в соусе белом	200/7/5	6	0,2	0,01	9,9	41	73	
	Чай с лимоном, с сахаром	30	2	2,55	0,99	12,76	77,8	Пром	
	Хлеб ржаной	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром	
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром	
	итого за завтрак	552		24,89	22,1	79,56	627,24		
обед	Нера кабачковая	60	15	0,96	3,77	5,21	54,37	ГП	
	Борщ с капустой свежей и картофелем, со с	200/10	40	1,7	5,4	10,6	98	82	
	Рыба запеченная с морковью	100	70	11,3	7,4	3,9	127,5	253	
	Рис отварной	150	25	3,6	4,5	37	203	304	
	соус сметанный	50	2	0,7	2,5	2,93	37,05	354	
	Компот из ягод	200	20	0,1	0	7,1	28,8	54-12жн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром	
	Хлеб ржаной	30	2	2,55	0,99	12,76	77,8	Пром	
		итого за обед	830		23,35	24,86	94,2	699,41	

МЕНЮ 12 - 18 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	Макаронные отварные	200		7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020	
	Тефтели из говядины с рисом в соусе белом	90/50		14,4	15,3	9,5	233,55	54-16м/54-2соус	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5		0,2	0,01	9,9	41	73	
	Хлеб ржаной	30		2,55	0,99	12,76	77,8	Пром	
	Хлеб пшеничный	50		4,0	0,5	24,6	121,72	Пром	
	итого за завтрак	632		28,26	24,2	100,41	743,37		
обед	Нера кабачковая	80		1,28	5,01	6,93	72,31	ГП	
	Борщ с капустой свежей и картофелем, со с	250/10		2,1	6,38	13,2	118,6	82	
	Рыба запеченная с морковью	120		13,56	8,9	4,7	153,2	253	
	Рис отварной	200		4,8	6	49,3	270,5	304	
	соус сметанный	50		0,7	2,5	2,93	37,05	354	
	Компот из ягод	200		0,1	0	7,1	28,8	54-12жн-2020	
	Хлеб пшеничный	70		5,6	0,7	34,3	169,83	Пром	
	Хлеб ржаной	40		3,39	1,32	16,97	103,47	Пром	
		итого за обед	1020		31,52	30,81	135,38	953,76	