

Утверждаю

*Лосева*

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

Меню на

18.04.2022

4 день

МЕНЮ 7-11 лет

| МЕНЮ 7-11 лет |                                           |              |                  |       |          |            |               |                  |
|---------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------|---------------|------------------|
| Прием<br>пищи | Наименование блюд                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче | N<br>рецептур |                  |
|               |                                           |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |            |               |                  |
|               | Неделя I                                  |              |                  |       |          |            |               |                  |
|               | День 4                                    |              |                  |       |          |            |               |                  |
| завтрак       | Каша гречневая рассыпчатая                | 150          | 25               | 4,2   | 5        | 22,3       | 151           | 55               |
|               | Биточки из говядины с маслом              | 100/5        | 50               | 15,1  | 16,7     | 12,4       | 260           | 302              |
|               | Соус красный основной                     | 50           | 2                | 1,6   | 1,4      | 4,4        | 36,5          | 54-300у-<br>2020 |
|               |                                           |              |                  |       |          |            |               |                  |
|               | какао с молоком                           | 200          | 20               | 3,28  | 3,08     | 9,19       | 77,52         | 382              |
|               | Хлеб ржаной                               | 20           | 2                | 1,6   | 0,2      | 12,2       | 44,2          | Пром             |
|               | итого за завтрак                          | 595          |                  | 25,78 | 26,38    | 60,49      | 569,22        |                  |
| обед          | Щи по-уральски (с крупой), с мясом и смет | 200/25/10    | 40               | 8,4   | 9,6      | 8,8        | 155           | 93               |
|               |                                           |              |                  | 14,4  | 3,3      | 10,1       | 127,1         | 54-24м<br>2020   |
|               | Шницель из курицы                         | 75           | 50               |       |          |            |               |                  |
|               | Картофельное пюре (или картофель отвар    | 170          | 25               | 3,45  | 4,28     | 27         | 160,5         | 312              |
|               |                                           |              |                  |       |          |            |               | 54-2х<br>2020    |
|               | Кисель из ягод                            | 200          | 20               | 0,2   | 0,1      | 12,3       | 50,5          |                  |
|               | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2                | 2,4   | 0,3      | 14,7       | 72,89         | Про              |
| Хлеб ржаной   | 30                                        | 2            | 2,55             | 0,99  | 12,76    | 77,8       | Про           |                  |
| итого за обед |                                           | 740          |                  | 31,44 | 18,57    | 85,66      | 643,79        |                  |

МЕНЮ 12 - 18 лет

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче | реп    |
|---------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------|--------|
|               |                                           |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |            |        |
|               | Неделя 1                                  |              |                  |       |          |            |        |
|               | День 4                                    |              |                  |       |          |            |        |
| завтрак       | Каша гречневая рассыпчатая                | 200          |                  | 5,6   | 6,67     | 29,7       | 201,2  |
|               | Биточки из говядины с маслом              | 100/5        |                  | 15,1  | 16,7     | 12,4       | 260    |
|               | Соус красный основной                     | 50           |                  | 1,6   | 1,4      | 4,4        | 36,5   |
|               |                                           |              |                  |       |          |            |        |
|               | какао с молоком                           | 200          |                  | 3,28  | 3,08     | 9,19       | 77,52  |
|               | Хлеб ржаной                               | 30           |                  | 2     | 0,36     | 11,9       | 58,7   |
|               | итого за завтрак                          | 665          |                  | 27,58 | 28,21    | 67,59      | 633,92 |
| обед          | Щи по-уральски (с крупой), с мясом и смет | 250/25/10    |                  | 8,82  | 10,58    | 10,91      | 174,2  |
|               |                                           |              |                  |       |          |            |        |
|               | Шницель из курицы                         | 75           |                  | 14,4  | 3,3      | 10,1       | 127,1  |
|               | Картофельное пюре (или картофель отвар    | 200          |                  | 4,15  | 6,8      | 24,76      | 177    |
|               |                                           |              |                  |       |          |            |        |
|               | Кисель из ягод                            | 200          |                  | 0,2   | 0,1      | 12,3       | 50,5   |
|               | Хлеб пшеничный                            | 70           |                  | 5,6   | 0,7      | 34,3       | 169,83 |
|               | Хлеб ржаной                               | 40           |                  | 3,39  | 1,32     | 16,97      | 103,47 |
|               | итого за обед                             | 870          |                  | 36,55 | 22,8     | 109,29     | 802,1  |