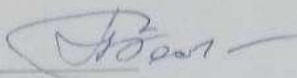


Утверждаю



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

Меню на 19.04.23г

5 день

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макаронные отварные	150	25	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Тефтели из говядины с рисом в соусе белом	90/50	50	14,4	15,3	9,5	233,55	54-16м/54-2соус
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	6	0,2	0,01	9,9	41	73
	Хлеб ржаной	30	2	2,55	0,99	12,76	77,8	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	Икра 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 запечённая 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	54-12хн-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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетиче	N 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	Икра 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 запечённая 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	54-12хн-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	