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

Меню на 27.04.2022

7. 4044.

МЕНЮ 7-11 лет

Меню 12 лет				Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептуры
Пром	Наименование блюда	Вес		Белки	Жиры	Углеводы		
запеканка	Пирог с курицей	200	45	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром
	Салат из зеленого горошка	60	15	2,58	10,46	2,77	115,52	50
	Кофейный напиток с молоком	200	20	3,1	3	14,3	95	75
	Хлеб ржаной	30	2	2,55	0,99	12,76	77,8	Пром
	итого за запеканку	520		37,97	22,85	77,73	675,81	
овед	Винегрет	80	24	1	7,1	5,4	89,5	54-16з-2020
	Суп гороховый	200	40	6,68	4,6	16,28	133,14	132
	Жаркое по-домашнему	200	90	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020
	Чай с сахаром	200	5	0,1		9,0	36,0	376
	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 овед	740		32,87	32,29	75,24	732,33	
МЕНЮ 12 - 18 лет								

МЕНЮ 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Плов с курицей	250					
	Хлеб пшеничный	30	2			393,4	54-12м-2020
	Салат из зеленого горошка	100				72,89	Пром
	Кофейный напиток с молоком	200				192,3	50
	Хлеб ржаной	30				95	75
	итого за завтрак	610				77,8	Пром
обед	Винегрет	100	46,39	31,79	87,88	831,39	
	Суп гороховый	250	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Жаркое по-домашнему	250	8,3	5,75	20,35	166,5	132
	Чай с сахаром	200	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	Хлеб пшеничный	70	0,1		9,0	36,0	376
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,7	34,3	169,83	Пром
	итого за обед	910	0			103,47	Пром
			43,68	40,97	108,77	991,4	