

Утверждаю

Директор МБОУ "Воскресенская СОШ № 2"
Богачева Л.Н.

Меню на 24.04.23

8 класс

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетичес	N рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Картофельное пюре (или картофель отварной)	170	25	3,45	4,28	37	160,5	312
	Котлеты рыбные любительские с маслом	100/3	40	12,8	8,5	10,6	170,1	256
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	6	0,2	0,01	9,9	41	73
	Хлеб ржаной	20	2	1,6	0,3	12,2	44,2	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром
итого за завтрак		837		20,49	13,29	74,4	488,69	
обед	Кукуруза сахарная	60	15	1,2	0,15	6,15	31,35	54-213-2020
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	200/25/10	40	8,4	9,7	15,6	183	95
	Мясо духовое	250	90	16,5	15,4	28,4	318	258
Запеканка	Компот из смеси сухофруктов	200	20	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-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	805		32,09	26,64	93,21	749,94	

МЕНЮ 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетичес	N рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Картофельное пюре (или картофель отварной)	200		4,15	6,8	24,76	177	312
	Котлеты рыбные любительские с маслом	100/5		12,8	8,5	10,6	170,1	256
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5		0,2	0,01	9,9	41	73
	Хлеб ржаной	30		2	0,36	11,9	58,7	Пром
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,3	14,7	72,89	Пром
итого за завтрак		537		21,59	15,97	71,86	519,69	
обед	Кукуруза сахарная	60		1,2	0,15	6,15	31,35	54-213-2020
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	250/25/10		8,8	10,7	19,4	209	95
	Мясо духовое	280		18,48	17,25	31,8	356,4	258
	Компот из смеси сухофруктов	200		1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-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		935		38,46	30,22	124,17	936,95	