

Утверждаю

А.Б.С.

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

Меню на 25.04.23

9 день

МЕНЮ 7-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	30	8,2	10,8	38,5	54-13к- 2020
	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	25	7,46	14	20,9	7
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	6	0,2	0,01	9,9	73
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	Пром
	итого за завтрак	512	18,3	25,11	84	636,89	
обед	Суп картофельный с клецками	200/25	25	4,4	5,3	24,2	27
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	100/30	50	17,4	10,8	5,6	40
	Каша перловая рассыпчатая	150	25	4,4	5,9	30,5	54-5г- 2020
	Кисель из черной смородины	200	20	0,96	0,06	10	44
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	2,55	0,99	12,76	Пром
	итого за обед	765	32,15	23,35	97,76	739,09	
	МЕНЮ 12 - 18 лет						

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250					
	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13к- 2020
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	7,46	14	20,9	239,5	7
	Хлеб пшеничный	50	0,2	0,01	9,9	41	73
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,5	24,6	121,72	Пром
обед	итого за завтрак	612	2	0,36	11,9	58,7	Пром
	Суп картофельный с клецками	250/50	23,77	28,37	115,35	815,12	
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	120/40	6,27	7,4	33,9	227,3	27
	Каша перловая рассыпчатая	200	23,5	14,1	5,2	242	40
	Кисель из черной смородины	200	5,9	7,9	40,6	257,2	54-5г- 2020
	Хлеб пшеничный	70	0,96	0,06	10	44	69
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,7	34,3	169,83	Пром
	итого за обед	770	3,39	1,32	16,97	103,47	Пром
			45,61	31,48	140,92	1043,8	