

Меню:



Утвердил директор школы

Белякова А.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-14.10.2024г завтрак						
54-13к-2020	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/20	8,8	10,9	40,2	303,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	25,9	149,2
	Итого за завтрак;	470	13,5	21,0	87,1	558,5
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-11-2020	Суп куриный с рисовой крупой	250	3,84	4,48	11,86	104,88
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,0
пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	750	71,96	14,64	82,29	512,58
Вторник-15.10.2024г завтрак						
54-2к-2020	Каша кукурузная	200/10	7,2	11,0	46,2	312,2
	Хлеб с повидлом	50/30	2,6	4,6	27,4	161,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром и лимоном	210	0,02	0,07	15,0	60,0
	Итого за завтрак:	500	9,82	15,67	88,6	533,2
Обед;						
54-13з-2020	Салат свекольный	100	6,8	2,7	7,6	93,0
54-51г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7,9	44,8	273,7
54-4м-2020	Котлета мясная	90	14,1	12,48	17,76	227,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед:	590	28,0	27,18	113,86	792,9
Среда-16.10.2024г. завтрак;						
192-2007	Биточки манные с гущ.молоком	200/30	6,3	5,0	8,0	171,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром и лимоном	210	0,02	0,07	15,0	60,0
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	102,8
	Итого за завтрак:	540	12,02	13,47	36,8	333,8
Обед;						
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	4,8	5,4	28,8	180,0
330-2007	Курица тушеная	100	13,3	17,1	3,4	221,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15	60,0
	Итого за обед:	610	27,32	29,47	74,6	655,8
Четверг-17.10.2024г. завтрак;						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200/30	3,82	3,4	16,56	174,2
2 - 2007	Хлеб с маслом	50/30	4,6	8,8	29,3	179,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	25,9	149,2
	Итого за завтрак:	510	12,52	18,2	71,76	503,0
Обед;						
54-13з-2020	Салат овощной	100	6,8	2,7	7,6	93,0
54-2с-2020	Суп свекольник	250/10	3,74	5,34	11,38	96,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,0
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	760	73,14	12,84	81,47	473,9
Пятница-18.10.2024г. завтрак;						
54-16к-2020	Каша Дружба	210	5,1	10,9	25,6	216,6
2 - 2007	Хлеб с маслом	50/30	4,6	8,8	29,3	179,6
пром	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
	Итого за завтрак;	500	9,72	19,77	69,9	456,2
Обед;						
54-13з-2020	Салат из капусты с зеленым горошком	100	4,6	1,4	9,8	86,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,1	5,7	23,7	158,0
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	8,4	9,6	16,87	212,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед:	640	19,3	20,8	94,07	655,9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Меню составил завхоз  /Вялова С.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Белякова
 Анастасия Викторовна, Директор

11.10.24 09:30
 (MSK)

Сертификат 9EE2410B94F1A52F3D9CF93B70139C0D