



ИП Батракова О.В. 

Утверждаю

Директор 

МОУ 

15.03.2021г

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ 

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5 175
Сыр (порциями) №15	30	6,6	8,7	0,0	105,9 15
Чай с молоком №421К	200/10/40	1,3	1,0	11,8	61,3 421
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15,7</b>	<b>14,9</b>	<b>62,1</b>	<b>447,5</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0 103
Тефтели с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3 307
Пюре картофельное или картофель отварной №128, 125	150	3,1	7,4	21,6	164,8 128, 125
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7 342
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,6</b>	<b>18,3</b>	<b>115,9</b>	<b>713,1</b>
<b>Всего:</b>		<b>37,3</b>	<b>33,2</b>	<b>178,0</b>	<b>1 160,6</b>

Зав производством 

ИП Батракова О.В.



Утверждаю

Директор

МОУ *ДМЗ Красноводск*

15.03.2021г

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ *ДМЗ*.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	175
Сыр (порциями) №15	30	6,6	8,7	0,0	105,9	15
Чай с молоком №421К	200/10/40	1,3	1,0	11,8	61,3	421
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,5	29,2	137,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,7</b>	<b>16,8</b>	<b>75,7</b>	<b>525,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	307
Пюре картофельное или картофель отварной №128, 125	180	3,8	9,0	25,8	197,9	128, 125
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,0</b>	<b>22,9</b>	<b>136,1</b>	<b>852,5</b>	
<b>Всего:</b>		<b>44,7</b>	<b>39,7</b>	<b>211,8</b>	<b>1 377,8</b>	

Зав производством