

ИП Батракова О.В.

Ирина Андреевна

Ольга Валентиновна

1



Утверждаю

Директор

МОУ

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

9 день

17.03.2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Тефтели с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	307
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150/7	5,5	5,7	33,3	206,4	203
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:		18,6	14,2	80,3	524,1	
Обед						
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 горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Котлеты рубленые из птицы №294	80/5	13,0	17,4	12,2	256,5	294
Каша пшеничная рассыпчатая №302	150	6,2	4,2	38,6	217,2	302
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	
Итого за прием пищи:		30,1	26,9	136,2	906,3	
Всего:		48,7	41,1	216,5	1 430,4	



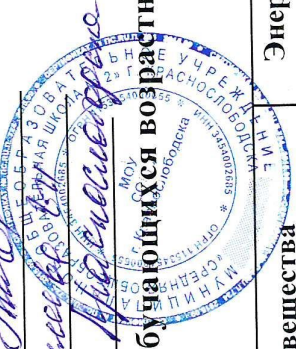
ИП Батракова О.В.

Батракова Ольга Валентиновна

Утверждаю

Директор

МОУ



Александр

Александр

17.03.2021г.

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	307
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180/8	6,6	6,9	39,9	247,6	203
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363
чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:		22,4	17,4	89,8	603,6	
Обед						
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 горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
Котлеты рубленые из птицы №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294
Каша пшеничная рассыпчатая №302	180	7,5	5,1	46,4	260,6	302
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:		37,3	32,4	160,0	1 079,2	
Всего:		59,7	49,8	249,8	1 682,8	