



ИД Батракова ОВ

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

5 день

Утверждаю

С.В.

12.03.2021г.

Директор

Ниссеева Д.

МОУ

С.В. 8. Фасина



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Котлета рыбная (минтай) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	388
Рагу из овощей №224	150	2,6	10,4	13,5	158,3	224
Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за прием пищи:		17,4	18,0	65,6	494,6	
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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88
Плов из птицы	150	15,3	19,0	27,4	340,8	ТТК14
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:		23,1	23,9	105,0	727,8	
Всего:		40,5	41,9	170,6	1 222,4	

Зав производством

С.В.

12.03.2021г.

Утверждаю *М.В.*

Директор *Батракова О.В.*

МОУ *СШ № 7 Крайнего Севера*

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ *СШ № 7 Крайнего Севера*

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	224
Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за прием пищи:		20,9	21,7	71,3	566,1	
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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	ТТК14
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:		30,1	31,6	125,3	904,6	
Всего:		51,0	53,3	196,6	1 470,7	

Зав производством *Р*