

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ с.Взморье Д.Е.Малхасян



МЕНЮ

на 03 марта 2023г.

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность (Ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Завтрак (1-4)							
268	биточки мясные	1\80	8,5	19,33	10,99	253,75	32,33
309	макароны отварные с маслом	1\150	5,52	4,52	26,45	168,45	9,28
377	чай с лимоном	1\200	0,13	0,02	15,2	62	3,36
ПР	хлеб пшеничный	1\30	2,37	0,3	0,45	70,14	3
338	яблоки свежие	1\150	0,4	0,4	9,8	92	25,13
	итого за завтрак	0	16,92	24,57	62,89	646,34	73,1
Обед (1-4)							
73	икра кабачковая	1\73	1,64	4,31	1,04	80,28	11,66
119	суп гороховый	1\250	7,8	48,02	15,94	552,25	19,31
ПР	хлеб пшеничный	1\20	1,58	0,2	9,66	46,76	2
ПР	хлеб ржаной	1\40	0,44	2,24	19,76	91,96	3,2
246	гуляш в томатно-сметанном соусе	1\100	13,36	14,08	3,27	164	74,44
304	рис отварной с маслом	1\150	3,67	5,95	36,67	210,11	12,04
349	компот из сухофруктов	1\200	0,66	0,09	32,01	132,8	7,2
	итого за обед	0	29,15	74,89	118,35	1278,16	129,85
	ВСЕГО						202,95
Завтрак (5-11)							
268	биточки мясные	1\100	8,5	19,33	10,99	253,75	42,83
309	макароны отварные с маслом	1\200	7,36	6,02	35,26	224,6	12,82
377	чай с лимоном	1\200	0,13	0,02	15,2	62	3,36
ПР	хлеб пшеничный	1\50	3,95	0,5	0,75	116,9	5
338	яблоки свежие	1\200	0,4	0,4	9,8	92	33,5
	итого за завтрак	0	20,34	26,27	72	749,25	97,51
Дополнительное питание							
	МОЛОКО	200	5,8	5	9,6	107	
Обед (5-11)							
73	икра кабачковая	1\100	1,64	4,31	1,04	80,28	15,9
119	суп гороховый	1\300	7,8	48,02	15,94	552,25	23,11
ПР	хлеб пшеничный	1\30	3,95	0,5	0,75	116,9	3
246	гуляш в томатно-сметанном соусе	1\100	13,36	14,08	3,27	164	74,44
304	рис отварной с маслом	1\200	3,67	5,95	36,67	210,11	15,8
349	компот из сухофруктов	1\200	0,66	0,09	32,01	132,8	7,2
ПР	хлеб ржаной	1\60	3,36	0,66	29,64	137,94	4,8
	итого за обед	0	34,44	73,61	119,32	1394,28	144,25
	ВСЕГО						241,76