

МБОУ Малоатлымская СОШ

/ Афанасьева О.В./



МЕНЮ
25 сентября 2023
7-11 лет
Неделя 2 день 1

Сборник рецептур	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	246	Огурцы свежие	100	0,55	0,10	2,3	11,5
2004	180	Гуляш из говядины	80	14,5	16,4	4,69	165,77
2004	227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
2004	287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
	89	яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90
итого				23,97	22,03	88,13	590,12
Обед							
2004	25	Салат из свеклы с черносливом	100	1,42	10,06	16,28	109,12
2004	44	Суп из овощей	250	5,86	3,53	12,59	115,34
2004	171	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,01	9,62	3,68	146,66
2004	224	Рис отварной	150	3,72	5,45	37,8	215,06
2004	293	Сок плодово ягодный	200	2	0,20	5,8	36
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Итого				29,03	29,54	105,85	769,28
Всего				53,0	51,57	193,98	1359,4

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А

МБОУ Малоатлымская СОШ
/ Афанасьева О.В./



МЕНЮ
26 сентября 2023
7-11 лет
Неделя 2 день 2

Сборник рецептур	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
2004	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
2004	272	Кисломолочный продукт	115	6,15	6,86	7,52	83,52
	366	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
итого				21,32	21,33	87,2	593,8
Обед							
2004	13	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	1,2	24,1	93,87
2004	56	Суп –лапш домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
2004	181	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
2004	283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
2004		Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
		яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90
Итого				32,59	24,18	138,53	888,22
Всего				53,91	45,51	225,73	1482,02

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А