

Согласовано:
 Директор
 МОБУ СОШ №27
 МО Кореновский район
 Возрастная категория: 7-11 лет

14.09 Меню 2023г.

утверждаю
 Директор



Примерный рацион питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
	рыба тушеная с овощами	140	6,52	5,40	4,54	408,32	224	69,57
	рис отварной	90	2,30	5,42	24,75	137,54	204	11,33
	какао с молоком	200	2,00	2,70	29,36	147,11	342	12,76
	Хлеб пшеничный	20	2,70	0,74	14,42	14,78	H	1,91
	Хлеб ржаной 20	20	2,34	0,74	0,30	42,6	H	1,4
	фрукты свежие	100	0,40	0,42	0,70	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		542	17,37	18,30	87,36	564,8		109,66
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,72	4,25	12,40	52,7	236	12,23
	салат из свежих огурцов	60	0,54	2,54	1,29	42,32	71	6,55
	котлеты, биточки паровые	100	13,29	10,85	9,70	212,48	125	76,39
	каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	7,54	5,12	42,72	234,32	174	11,64
	сок фруктовый	200	1,70	2,00	20,20	94,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	6,56	42,7	H	1,26
	фрукты свежие	100	2,30	0,30	9,90	44	338	12,57
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,40
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	748,17		138,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,85	52,30	222,15	1483,69		

Ст. повар

Согласовано:
 Директор
 МОБУ СОШ №27
 МО Кореновский район
 Возрастная категория: 12-18 лет

14.09 Меню 2023г.

Утверждаю
 Директор



Примерный рацион питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
	рыба тушеная с овощами	160	10,13	10,02	6,81	58,22	224	79,62
	рис отварной	100	2,58	3,99	26,70	152,93	204	12,59
	какао с молоком	200	2,00	2,70	29,36	147,11	342	12,78
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	3,18
	Хлеб ржаной 20	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
	фрукты свежие	100	0,40	0,42	0,70	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71		122,69
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	236	18,35
	салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	71	10,92
	котлеты, биточки паровые	100	13,29	10,85	9,70	212,48	125	76,39
	каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	9,11	6,23	50,42	281,27	174	13,97
	сок фруктовый	200	1,70	2,00	20,20	94,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	65,44	H	2,97
	фрукты свежие	100	2,30	0,30	9,90	44	338	12,57
	Хлеб ржаной 20	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		154,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	53,62	47,23	246,29	1599,11		

Ст. повар