

Утверждаю
Директор

Меню
"12" 10 2023г.

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



Примерный рацион питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 Завтрак	рыба тушеная с овощами	140	6,52	5,40	4,54	137,54	224	69,57
	рис отварной	90	2,30	5,42	24,75	147,11	204	11,33
	какао с молоком	200	2,00	2,70	29,36	14,78	H	12,76
	Хлеб пшеничный	20	2,70	0,74	14,42	42,6	H	1,91
	Хлеб ржаной 20	20	2,34	0,74	0,30	47	H	1,4
	фрукты свежие	100	0,40	0,42	0,70			338
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	42,32	71	12,23
	салат из свежих огурцов	60	0,54	2,54	1,29	212,48	125	6,55
	котлеты, биточки паровые	100	13,29	10,85	9,70	234,32	174	76,39
	каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	7,54	5,12	42,72	94,44	389	11,64
	сок фруктовый	200	1,70	2,00	20,20	42,7	H	16,90
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	6,56	44	H	1,26
	фрукты свежие	100	2,30	0,30	9,90	42,8	H	12,57
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96			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

Утверждаю
Директор

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

Меню
"12" 10 2023г.



Примерный рацион питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11 Завтрак	рыба тушеная с овощами	160	10,13	10,02	6,81	156,22	224	79,62
	рис отварной	100	2,58	3,99	26,70	147,11	204	12,59
	какао с молоком	200	2,00	2,70	29,36	14,78	H	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
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	H	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