



Утверждаю

Директор

Мехоношина Т.И.

МБОУ "Бубинская СОШ"

Меню приготавливаемых блюд на 5.10.2021 с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергит. ценность	№ рецеп туры	Стоимо сть
			Белки	Жиры	Углевод.			
Завтрак	Запеканка из творога	130	20,8	19,5	20,7	368	313	23,56
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	481	3,25
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	494	6,85
	Батон с маслом	40	1,6	16,7	10	197	93	7,02
Итого за завтрак			25,34	39,2	57,7	712		40,68
Обед	Винигрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91	76	7,45
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	300	5,12
	Кура отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	404	12,37
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177	414	4,45
	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507	4,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	108	1,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109	0,03
Итого за обед			30,57	29,59	84,24	726		34,82
Итого за день			55,91	68,79	141,94	1438		75,5

Меню приготавливаемых блюд на 5.10.2021 с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергит. ценность	№ рецеп туры	Стоимо сть
			Белки	Жиры	Углевод.			
Завтрак	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	313	25,7
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,7	98	481	6,69
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	494	6,85
	Батон с маслом	40	1,6	16,7	10	197	93	7,02
Итого за завтрак			29,26	45,75	66,5	801		46,26
Обед	Винигрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76	9,56
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	300	5,12
	Кура отварная	80	18,86	13	0,45	194	404	13,27
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,8	205	414	5,02
	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507	4,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	108	1,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109	0,03
Итого за обед			33,81	35,24	90,83	817		38,4
Итого за день			63,07	80,99	157,33	1618	0	84,66

Ответственный за составление меню

Черемных А.Г.

Кладовщик

Сосунова Н.И.