


 Утверждаю
 Директор Мехоношина Т.И.
 МБОУ "Тубинская СОШ"
 Меню приготавливаемых блюд на 16.09.2021 с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергит. ценность	№ рецеп туры	Стоимо сть
			Белки	Жиры	Углевод.			
Завтрак	Каша геркулесовая							
	молочная жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228	266	9,07
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	494	6,35
	Батон с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	96	2,92
Итого за завтрак			9,86	14,9	65,1	433		18,34
Обед	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	78	131	19,06
	Рыба отварная	70	12,5	0,5	0,3	55	332	25
	Макароны отварные	130	4,9	0,6	25,17	126	291	7,7
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	512	4,17
	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			24,76	14,68	72,21	521		57,16
Итого за день			34,62	29,58	137,31	954		75,5

Меню приготавливаемых блюд на 16.09.2021 с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергит. ценность	№ рецеп туры	Стоимо сть
			Белки	Жиры	Углевод.			
Завтрак	Каша геркулесовая							
	молочная жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228	266	9,07
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	494	6,35
	Батон с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	96	2,92
Итого за завтрак			9,86	14,9	65,1	433	856	18,34
Обед	Свекольник	250	2,16	4,45	12,03	97	131	21,08
	Рыба отварная	80	14,2	0,56	0,32	63	332	30,46
	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,04	145	291	9,38
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	512	4,17
	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			26,72	6,27	87,87	515		66,32
Итого за день			36,58	21,17	152,97	948		84,66

Ответственный за составление меню Черемных А.Г.
 Кладовщик Сосунова Н.И.