



Утверждаю  
Директор

*Мехоношина Т.И.*

Мехоношина Т.И.

МБОУ "Будинская СОШ"

Меню приготавливаемых блюд на 10.09.2021 с 7-11 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергит. ценность | № рецеп. туры | Стоимость |
|------------------|------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-----------|
|                  |                              |             | Белки            | Жиры  | Углевод. |                   |               |           |
| Завтрак          | Каша рисовая                 |             |                  |       |          |                   |               |           |
|                  | молочная жидкая              | 200         | 5,54             | 8,62  | 32,4     | 229               | 268           | 9,68      |
|                  | Чай с молоком                | 200         | 1,5              | 1,3   | 15,9     | 81                | 495           | 6,35      |
|                  | Батон с маслом               | 40          | 1,6              | 16,7  | 10       | 197               | 93            | 6,99      |
| Итого за завтрак |                              |             | 8,64             | 26,62 | 58,3     | 507               |               | 23,02     |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем | 200         | 1,46             | 4     | 8,52     | 76                | 128           | 17,61     |
|                  | Рыба, запеченная в омлете    | 90          | 14,3             | 14,3  | 7,02     | 2,88              | 132           | 22,02     |
|                  | Картофельное пюре            | 130         | 2,73             | 5,72  | 14,17    | 120               | 429           | 7,45      |
|                  | 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                |             | 23,15            | 24,58 | 76,19    | 408,88            |               | 52,48     |
| Итого за день    |                              |             | 31,79            | 51,2  | 134,49   | 915,88            |               | 75,5      |

Меню приготавливаемых блюд на 10.09.2021 с 12 лет и старше

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергит. ценность | № рецеп. туры | Стоимость |
|------------------|------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-----------|
|                  |                              |             | Белки            | Жиры  | Углевод. |                   |               |           |
| Завтрак          | Каша рисовая                 |             |                  |       |          |                   |               |           |
|                  | молочная жидкая              | 200         | 5,54             | 8,62  | 32,4     | 229               | 268           | 9,68      |
|                  | Чай с молоком                | 200         | 1,5              | 1,3   | 15,9     | 81                | 495           | 6,35      |
|                  | Батон с маслом               | 40          | 1,6              | 16,7  | 10       | 197               | 93            | 6,99      |
| Итого за завтрак |                              |             | 8,64             | 26,62 | 58,3     | 507               |               | 23,02     |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем | 250         | 1,8              | 5     | 10,7     | 95                | 128           | 21,45     |
|                  | Рыба, запеченная в омлете    | 100         | 15,9             | 7,8   | 3,2      | 147               | 337           | 26,55     |
|                  | Картофельное пюре            | 150         | 3,15             | 6,6   | 16,35    | 138               | 429           | 8,24      |
|                  | 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                |             | 25,51            | 19,96 | 76,73    | 590               |               | 61,64     |
| Итого за день    |                              |             | 34,15            | 46,58 | 135,03   | 1097              |               | 84,66     |

Ответственный за составление меню  
Кладовщик

*Черемных А.Г.*

Черемных А.Г.  
Сосунова Н.И.