

Утверждаю:  
Директор МБОУ Ш № 10



II  
Меню второй недели от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес(г)	Б	Ж	У	Энерг. ценн(ккал)	Номер рецептуры
завтрак	Птица тушеная в соусе	130	19,1	17,2	5,6	254	318
	Макаронны отварные	150	5,52	5,3	35,33	140,1	227
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.6	72.6	
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294
	Овощи по сезону	60	3.8	3.0	5.55	58.88	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>30,89</b>	<b>25,81</b>	<b>76,39</b>	<b>587,2</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Жаркое по-домашнему	220	16,54	17,33	22,13	334,08	181
	Компот из яблок с лимоном	200	0.33	-	22.66	91.98	284
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3.45	0.66	25.33	122.55	
	Овощи по сезону	60	1.1	0.1	3.40	16.03	
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>22,94</b>	<b>23,42</b>	<b>100,18</b>	<b>703,5</b>	
полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	100	1,9	6,4	28	201	
	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,9</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>	<b>237</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>57,73</b>	<b>55,83</b>	<b>210,37</b>	<b>1527,7</b>	

4

Утверждено  
 Директор МБОУ ЦККТО  
 И. Махонин  
 для документов  
 Схаллов



Меню второй недели от 12 лет

09.11.23

Прием пищи 9 день	Наименование блюда	Вес(г)	Б	Ж	У	Энерг. ценн(ккал)	Номер рецептуры
завтрак	Птица тушеная в соусе	130	19,1	17,2	5,6	254	318
	Макаронны отварные	150	6,6	6,35	42,39	253,31	227
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3.45	0.66	25.33	122.55	
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294
	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	246
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>29,92</b>	<b>24,32</b>	<b>90,54</b>	<b>702,75</b>	

Повар : Бутова А.В.