

«Согласовано»

Директор МБОУ

«Самаринская сш»  
Г.И.Иванов

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

О.А.Чекунов/

МЕНЮ на «11» 09 2023 г.

| № п/п  | Наименование блюда           | Выход, г   | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>(возрастная категория 7-11 лет)        |                              |            |             |             |             |                               |
| 1  | Каша молочная вязкая рисовая | 150        | 4,2         | 7,2         | 30,5        | 205                           |
| 2  | Фрукты свежие (яблоко)       | 150        | 0,6         | 0,6         | 14,3        | 68                            |
| 3  | Чай с сахаром                | 200/15     | 0,1         | 0           | 15          | 59                            |
| 4  | Батон                        | 40         | 4,8         | 1,2         | 20,5        | 105                           |
|  | <b>Итого:</b>                | <b>555</b> | <b>9,7</b>  | <b>9,0</b>  | <b>82,6</b> | <b>438</b>                    |
|  | <b>Стоимость рациона:</b>    |            |             |             |             |                               |
| <b>Завтрак</b><br>(возрастная категория 12 лет и старше) |                              |            |             |             |             |                               |
| 1  | Каша молочная вязкая рисовая | 200        | 5,6         | 9,6         | 40,7        | 274                           |
| 2  | Фрукты свежие (яблоко)       | 150        | 0,6         | 0,6         | 14,3        | 68                            |
| 3  | Чай с сахаром                | 200/15     | 0,1         | 0           | 15          | 59                            |
| 4  | Батон                        | 50         | 6,0         | 1,5         | 25,6        | 131                           |
|  | <b>Итого:</b>                | <b>615</b> | <b>12,3</b> | <b>11,7</b> | <b>97,9</b> | <b>532</b>                    |
|  | <b>Стоимость рациона:</b>    |            |             |             |             |                               |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Директор МОУ Самаровская

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

/О.А.Чекунков/

Григорьев



МЕНЮ на «11» 09 2023 г.

| № п/п   | Наименование блюда                     | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| <b>Обед</b><br>(возрастная категория 7-11 лет)        |  |          |          |         |             |                               |
| 1   | Помидор свежий                         | 60       | 1,3      | 0,4     | 7,7         | 37                            |
| 2   | Щи из свежей капусты с картофелем      | 200      | 1,5      | 4,0     | 7,4         | 72                            |
| 3   | Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 90/30    | 16       | 12,8    | 8,0         | 191                           |
| 4   | Рис припущенный с томатом              | 150      | 4,0      | 4,0     | 39,4        | 211                           |
| 5   | Компот из смеси сухофруктов            | 200      | 0,4      | 0,0     | 30,8        | 127                           |
| 6   | Хлеб пшеничный                         | 40       | 3,0      | 0,2     | 19,5        | 92                            |
| 7   | Хлеб пеклеванный                       | 40       | 2,5      | 0,4     | 16,5        | 79                            |
|   | Итого:                                 | 810      | 28,7     | 21,8    | 129,3       | 809                           |
|   | Стоимость рациона:                     |          |          |         |             |                               |
| <b>Обед</b><br>(возрастная категория 12 лет и старше) |  |          |          |         |             |                               |
| 1   | Помидор свежий                         | 100      | 2,2      | 0,7     | 12,8        | 62                            |
| 2   | Щи из свежей капусты с картофелем      | 250      | 1,9      | 5,0     | 9,3         | 90                            |
| 3   | Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 100/30   | 17,8     | 14,2    | 8,9         | 213                           |
| 4   | Рис припущенный с томатом              | 180      | 4,8      | 4,8     | 47,3        | 253                           |
| 5   | Компот из смеси сухофруктов            | 200      | 0,4      | 0,0     | 30,8        | 127                           |
| 6   | Хлеб пшеничный                         | 50       | 3,7      | 0,3     | 24,3        | 115                           |
| 7   | Хлеб пеклеванный                       | 40       | 2,5      | 0,4     | 16,5        | 79                            |
|   | Итого:                                 | 950      | 33,3     | 25,4    | 149,9       | 939                           |
|   | Стоимость рациона:                     |          |          |         |             |                               |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_