



"Утверждаю"

ИП Шевченко О.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Советская СШ"
И.Н. Андреева

меню 10 марта 2023 г
возрастная категория 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепта	цена, руб.
			белки	жиры	углеводы			
день 5	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	№688 с	10,05
завтрак	куриные окорочка отварные с ма	100	23,46	25,8	0,5	328	№ сбор	45,31
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№154 с	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№43 сб	17,22
итого:		580	32,97	35,7	65,26	709,1		82,25



"Утверждаю"

ИП Шевченко О.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Советская СШ"
И.Н. Андреева

меню 10 марта 2023 г
возрастная категория 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепта	цена, руб.
			белки	жиры	углеводы			
день 5	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	№688 с	12,05
завтрак	куриные окорочка отварные с ма	100	23,46	25,8	0,5	328	№ сбор	45,31
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№943с	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№43 сб	17,22
итого:		610	34,12	36,6	70,21	719,3		82,25

"Утверждаю"

ИП Шевченко О.Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Советская СШ"
И.Н. Андреева

Меню 1-11 ОБЗ

10 марта 2023 г

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепта	цена, руб.
			белки	жиры	углеводы			
5 ДЕНЬ								
завтрак	вареники с картофелем	200	12,02	10,2	78,23	345	ПР	20,33
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№395с	9,67
	овощная нарезка (сезонно)	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№81сб	14,77
обед	суп крестьянский с ячневой круп	250	5,99	7,54	15,33	148,3	№201с	17,14
	макароны отварные с овощами	150	49,58	1,18	33,12	145	№688с	12,05
	биточки	100	15,55	11,6	15,7	228,8	№608с	26,84
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№859с	6
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
итого:		1250	93,14	39,2	216,83	1305		112,25