



"Утверждаю"
ИП Шевченко О.Г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "Советская СШ"
СШ
Н.Н. Андреева

меню 11 января 2023
возрастная категория 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепт	цена, руб.
			белки	жиры(г)	углево			
день 3	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	137,25 №694 с	14,89	
	котлета мясная	100	13,3	8,85	15,7	228,75 №275 с	40,47	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3 ПР	3	
	чай с лимоном	200	0,15	0,005	14,33	51,44 №154 с	6,67	
	овощная нарезка (сезонн	100	1,06	5,08	9,02	85,9 №43 с6	17,22	
ИТОГО		580	18,9	19,035	74,83	578,64	82,25	

"Утверждаю"
ИП Шевченко О.Г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "Советская СШ"
СШ
Н.Н. Андреева

меню 11 января 2023
возрастная категория 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепт	цена, руб.
			белки	жиры(г)	углево			
день 3	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7 №694 с	15,89	
	котлета мясная	100	15,6	11,55	15,7	228,75 №275 с	40,47	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3 ПР	3	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28 №943 с	4,67	
	овощная нарезка (сезонн	100	1,41	5,08	9,02	85,9 №43 с6	17,22	
ИТОГО		610	23,3	22,69	78,58	582,65	82,25	

"Утверждаю"
ИП Шевченко О.Г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "Советская СШ"
СШ
Н.Н. Андреева

Меню 1-11 ОБЗ

11 января 2023 г

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энерг	ЦЕНА
			белки	жиры(г)	углеводы(г)		
3 ДЕНЬ							
завтрак	блинчики с начинкой (дл	200	8,46	6,1	75,78	391	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	4,67
обед	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	14,77
	рассольник "петербургск	250	2	5,11	16,93	122	15,54
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	165	16,89
	котлета рубленая из пти	100	15,3	29,4	14,56	388	23,6
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	6
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	2,78
ИТОГО		1280	24,39	36,13	88,94	804	112,25