

Утверждаю

Директор школы

О.А.Денисова

14.09.2023 г.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7	8,3	6,3	36
	54-4м	Котлета из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	54-23хн	Кисель из смородины	200	50,5	0,2	0,1	12,3
	Пром.	Сок персиковый	200	134,4	0,6	0,0	33,0
Обед	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	137,9	5,9	6,2	12,7
	54-6м	Биточек из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	54-1г	Макароны отварные	150	196,8	5,4	4,9	32,8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Повар

Тюкаева Т.Ф.

Ежедневное меню основного питания на 14 сентября 2023 года

филиала МБОУ СОШ №1 г. Спасска ОШ с. Кошелевка

Возрастная категория: с 7 лет до 11

Длительность пребывания детей в школе: 4-5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
завтрак	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных	200	208,24
	Чай с сахаром	200	40
	Батон	30	70,14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>318,38</b>
обед	Салат из квашеной капусты	60	51,42
	Борщ с капустой и картофелем	250	171,04
	Жаркое по-домашнему	330	387,7
	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	157,6
	Хлеб пшеничный	20	46,76
	Хлеб ржаной	40	91,96
	Яблоко свежее	150	70,3
<b>Итого за обед</b>		<b>1025</b>	<b>976,78</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1455</b>	<b>1295,16</b>

Стоимость завтрака: 33руб.

Стоимость обеда: 68руб.

Возрастная категория: с 11 лет до 16

Длительность пребывания детей в школе: 6 -7 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
завтрак	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных	200	208,24
	Чай с сахаром	200	40
	Батон	40	93,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>341,76</b>
обед	Салат из квашеной капусты	100	85,7
	Борщ с капустой и картофелем	250	171,04
	Жаркое по-домашнему	230	387,7
	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	157,6
	Хлеб пшеничный	30	70,14
	Хлеб ржаной	60	137,94
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>1010,12</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1230</b>	<b>1351,88</b>

Стоимость завтрака: 33руб.

Стоимость обеда: 55руб.

Повар

Комарова М.А.