

Утверждаю
Директор школы

О.А.Денисова

14.11.2023

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-4о	Омлет с сыром	150	316,0	19,0	25,4	3
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	Пром.	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6
Обед	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,25	5,8	7	7,2
	54-5м	Котлета из курицы	75	126,4	14,4	3,2	10,1
	54-11г	Картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
	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. Тюкаева Т.Ф.

Ежедневное меню основного питания на 14 ноября 2023 года
филиала МБОУ СОШ №1 г. Спасска ОШ с. Кошелевка

Утверждаю
Зав. филиалом
Г. П. Бибева
Бибева Г. П.

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 4 - 5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
завтрак	Макароны отварные с сыром	200	264
	Какао с молоком	200	118,6
	Хлеб пшеничный	30	70,14
Итого за завтрак		430	452,74
обед	Салат из огурцов	60	13,2
	Рассольник ленинградский	250	158,34
	Рыба припущенная (минтай)	110	146
	Картофельное пюре	150	181,5
	Сок фруктовый	200	136,4
	Хлеб пшеничный	20	46,76
	Хлеб ржаной	40	91,96
	Пирожки с яблоком	50	129,2
	Мандарины	150	81
Итого за обед		1030	1009,96
Итого за день:		1460	1462,7

Стоимость завтрака: 33 руб.
Стоимость обеда: 100 руб.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в школе: 6 - 7 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
завтрак	Макароны отварные с сыром	200	264
	Какао с молоком	200	118,6
	Хлеб пшеничный	40	93,52
Итого за завтрак		440	476,12
обед	Салат из огурцов	100	64,65
	Рассольник ленинградский	250	158,34
	Рыба припущенная (минтай)	110	146
	Картофельное пюре	200	241
	Чай	200	40
	Хлеб пшеничный	30	70,14
	Хлеб ржаной	60	137,94
Итого за обед		950	954,47
Итого за день:		1390	1430,59

Стоимость завтрака: 35 руб.
Стоимость обеда: 55 руб.

Повар *Комарова*

Комарова М.А.