

Согласовано
Директор МБОУ-СОШ № 7
муниципального
образования Калининский
район
Бабенко Н.В.



Утверждаю

Организатор питания



Reshchikova S.A.

МЕНЮ на 20 сентября 2024г.
неделя 1

день 5

Категория школьников

с 12 лет

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход порции, гр.	энергетическая ценность, ккал	пищевые вещества			стоимость, руб.
			белки	жиры	углеводы	
Рыба тушеная с томатом и овощами	110	146	17,12	8,22	0,92	52,73
Каша гречневая	160	220	8,85	6,55	39,86	19,97
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	1,66
Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0,13	9
Хлеб пшеничный	35	81,83	2,76	0,35	16,9	2,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,76	2,22
ИТОГО прием пищи	555	632,59	31,25	22,81	84,07	88,34

ОБЕД

наименование блюда	выход порции, гр.	энергетическая ценность, ккал	пищевые вещества			стоимость, руб.
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	1,8	4,92	10,92	13,89
Помидоры свежие	100	22	1,1	0,2	3,8	16,55
Плов	200	544	16,82	37,56	34,52	45,36
Сок фруктовый (яблочный) в инд. упаковке	200	92	0,92	0,2	20,2	32,03
Молоко кипяченое	200	107	5,8	5	9,6	23,31
Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,76	4,44
Хлеб пшеничный	70	163,66	5,52	0,7	33,8	5,52
ИТОГО прием пищи	1060	1124,37	34,2	49,02	132,6	141,1

Повар

Татьяна Канченко