

Утверждаю
 Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
 _____ Е.Г.Кузнецова

Меню 1-4 класс.

1 неделя :5 день

03.09.2021г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,98 | 6,1 | 5,85 | 81,5 | 54-8з-2020 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 5,9 | 30,5 | 192,9 | 54-5г-2020 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 15,19 | 15,19 | 3,49 | 212,5 | 54-2м-2020 |
| | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 108 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| | Фрукты или ягоды (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,28 | 5,14 | 70 | 89 |
| Итого за завтрак | | 757,5 | 23,3 | 27,54 | 60,82 | 587,87 | |

Повар: Шведкая Л.П. Шведкая Л.П.



Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Е.Г.Кузнецова

Меню 1 -4 класс (ОВЗ)

1 неделя :5 день

03.09.2021г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,98 | 6,1 | 5,85 | 81,5 | 54-8з-2020 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 5,9 | 30,5 | 192,9 | 54-5г-2020 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 15,19 | 15,19 | 3,49 | 212,5 | 54-2м-2020 |
| | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 108 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| | Фрукты или ягоды (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,28 | 5,14 | 70 | 89 |
| Итого за завтрак | | 757,5 | 23,3 | 27,54 | 60,82 | 587,87 | |
| 2 завтрак | йогурт | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 | пром |

Повар: Шведкая Л.П.



Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Кузнецова - Е.Г.Кузнецова

Меню 5-9 класс.

1 неделя :5 день

03.09.2021г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Салат из капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 | 54-8з-2020 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,31 | 7,11 | 36,5 | 231,5 | 54-5г-2020 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 17 | 3,92 | 236 | 54-2м-2020 |
| | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 108 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,65 | 0,33 | 7,88 | 45,26 | 110 |
| Итого за завтрак | | 660 | 27,66 | 34,88 | 76,7 | 734,4 | |

Повар: *Шведкая* Шведкая Л.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

Меню 5-9 класс (овз)

1 неделя :5 день

03.09.2021г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Салат из капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 | 54-8з-2020 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,31 | 7,11 | 36,5 | 231,5 | 54-5г-2020 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 17 | 3,92 | 236 | 54-2м-2020 |
| | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 108 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,65 | 0,33 | 7,88 | 45,26 | 110 |
| Итого за завтрак | | 660 | 27,66 | 34,88 | 76,7 | 734,4 | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (банан) | 200 | 2 | 0,14 | 34 | 118,6 | 89 |

Повар: Шведкая Л.П.