



Утверждаю

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

Меню 5-9 класс (овз)

2 неделя :1 день

04.10.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Макароны отварные с сыром	180	9,45	8,64	34,38	252,81	54-3г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1нх-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		560	14,7	18,17	81,06	549,72	
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,28	5,14	70	89

Повар: Шведкая Л.П. Шведкая Л.П.

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



Меню 5-9 класс.

2 неделя :1 день

04.10.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Макаронны отварные с сыром	180	9,45	8,64	34,38	252,81	54-3г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1нх-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		560	14,7	18,17	81,06	549,72	

Повар: Шведкая Л.П.

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




Меню 1-4 класс (ОВЗ)

2 неделя: 1 день

04.10.2021г.

№	Энерге	тич	еская	ценнос	ть	(ккал)	Пищевые вещества			Вес	блюд	Наименование блюда	Прием	пищи		
							Б	Ж	У							
54-163-	2020	67,13	4,05	5,33	7,2	7,9	150	0,75	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-	2020	Завтрак	Винегрет с растительным маслом
54-163-	2020	67,13	4,05	5,33	7,2	7,9	150	0,75	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-	2020	Завтрак	Макаронны отварные с сыром
54-1нх-	2020	81	19,8	0,5		0,5	200		0,5		19,8	81			Завтрак	Компот из сухофруктов
108	44	9,23	0,15	1,43	0,2	1,1	20	0,2	1,1	0,2	5,25	30,17	110		Завтрак	Хлеб пшеничный
110	30,17	5,25	0,2	1,1	0,2	1,1	20	0,2	1,1	0,2	5,25	30,17	110		Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный
89	118,6	34	0,14	2	0,14	2	200		2	0,14	34	118,6			Завтрак	Плоды или ягоды (банан)
	507,55	75,43	12,99	13,18	0,2	13,18	617,5		13,18	0,2	75,43	507,55			Итого за	
159	92	20,2	0,2	1	0,2	1	200		1	0,2	20,2	92			Завтрак	Сок фруктовый

Повар:  Шведкая Л.П.

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



Меню 1-4 класс.

2 неделя :1 день

.04.10.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,33	4,05	67,13	54-16з-2020
	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1нх-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
	Плоды или ягоды (банан)	200	2	0,14	34	118,6	89
Итого за завтрак		617,5	13,18	12,99	75,43	507,55	

Повар:  Шведкая Л.П.