



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

## Меню 5-9 класс(овз)

1 неделя :3 день

15.09.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Картофельное пюре	180	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,71	7,43	6,29	147,14	54-11р-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			27,26	26,36	79,87	650,35	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	20,8	90	89

Повар: Шведкая Л.П.

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



## Меню 5-9 класс.

1 неделя :3 день

15.09.2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Картофельное пюре	180	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,71	7,43	6,29	147,14	54-11р-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			27,26	26,36	79,87	650,35	

Повар: Шведкая Л.П.



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

## Меню 1 -4 класс(ОВЗ)

1 неделя :3 день

15.09.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	54-11з-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	132,4	54-11р-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
	Фрукты или ягоды (банан)	200	2	0,14	34	118,6	89
Итого за завтрак		757,5	21	19,26	94,99	626,22	
2 завтрак	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	89

Повар: Шведкая Л.П.



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

## Меню 1 -4 класс.

1 неделя :3 день

15.09.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	54-11з-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	132,4	54-11р-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		757,5	21	19,26	94,99	626,22	

Повар: Лис Шведкая Л.П.