



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

Меню 5-9 класс (овз)

2неделя : 3 день

20.10.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Горошек консервированный	100	3	0,25	6	37	54-20з-2020
	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-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		580	23,65	26,68	36,88	484,11	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	20,8	90	89

Повар: Шведкая Л.П. Шведкая Л.П.

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



Меню 5-9 класс.

Знеделя : 3 день

20.10.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге	тич	еская	ценнос	ть	(ккал)	№	Реце	птры	
			Б	Ж	У										
Завтрак	Горошек консервированный	100	3	0,25	6	37						54-203-	2020		
		200	16,9	25,9	4,2	316,3						54-10-	2020		
		200	3,8	3,5	11,2	91,2						54-	23гн-	2020	
		50	1,9	0,2	12,3	58,75							108		
		30	1,65	0,33	7,88	45,26							110		
Итого за завтрак		580	23,65	26,68	36,88	484,11									

Повар: Шведская Л.Л.



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

Меню 1-4 класс (овз)

2неделя :3 день

20.10.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Горошек консервированный	60	1,8	0,15	3,6	22,2	54-20з-2020
	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	54-1о-2020
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-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		667,5	22,63	23,48	37,62	494,57
2 завтрак	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	89

Повар: Шведкая Л.П. Шведкая Л.П.



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

Меню 1 -4 класс.

2неделя :3 день

20.10.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Горошек консервированный	60	1,8	0,15	3,6	22,2	54-20з-2020
	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	54-1о-2020
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-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 (апельсин)	200	1,8	0,28	5,14	70	89
Итого за завтрак		667,5	22,63	23,48	37,62	494,57	

Повар: Шведкая Л.П.