



Утверждаю

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

Меню 5-9 класс (овз)

2 неделя :1 день

20.09.2021г.

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	Плоды 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

20.09.2021г.

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	

Повар: Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»


Е.Г.Кузнецова

Меню 1 -4 класс (овз)

2 неделя :1 день

20.09.2021г.

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
	Макароны 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
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	159

Повар:  Шведкая Л.П.

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



Меню 1-4 класс.

2 неделя :1 день

20.09.2021г.

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
	Макароны 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.