

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



Меню 5-9 класс.

21.10.2021г.

2 неделя : 4 день

№	Рецепты	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	Прием пищи
			б	ж	у			
54-83-2020		136	10,1	9,6		100	Салат из капусты с морковью	Завтрак
54-12М-2020		393,4	10,1	41,5		250	Плов с курицей	Завтрак
54-21гн-2020		107,2	4,4	12,5		200	Какао с молоком	
108		58,75	0,2	12,3		50	Хлеб пшеничный	
110		45,26	0,33	7,88		30	Хлеб ржано-пшеничный	
		740,61	25,13	83,78		630		Итого за завтрак

Повар:  Шведкая Л.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Кузнецова
Е.Г.Кузнецова

Меню 5-9 класс (овз)

2 неделя :4 день

21.10.2021г.

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
	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-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		630	43,75	25,13	83,78	740,61	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	200	2	0,14	34	118.6	89

Повар: *Шведкая* Шведкая Л.П.



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

Меню 1 -4 класс(овз)

2 неделя :4 день

21.10.2021г.

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
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-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		667,5	36,91	19,06	91,53	666,42
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 :4 день

21.10.2021г.

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
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-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		667,5	36,91	19,06	91,53	666,42

Повар: Шведкая Л.П.