



Утверждаю

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

Меню 5-9 класс (овз)

2 неделя :4 день

23.09.2021г.

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 Л.П.



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

Меню 5-9 класс.

2 неделя :4 день

23.09.2021г.

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	

Повар: Шведкая Л.П. Шведкая Л.П.



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

Меню 1-4 класс(овз)

2 неделя :4 день

23.09.2021г.

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

23.09.2021г.

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. Шведкая Л.П.