

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



Меню 5-9 класс.

1 неделя :3 день

29.09.2021г

| 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

29.09.2021г.

| 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

29.09.2021г.

| 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 | |

Повар: Шведкая Л.П.

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



Меню 5-9 класс(овз)

1 неделя: 3 день

29.09.2021г.

| № рецептуры | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества | | | Вес блюда | Наименование блюда | Прием пищи |
|-------------|--------------------------------|------------------|-------|-------|-----------|----------------------------------|------------------|
| | | б | ж | у | | | |
| 54-113-2020 | 123,8 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 100 | Салат из моркови и яблок | Завтрак |
| 54-111-2020 | 194,4 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 180 | Картофельное пюре | Завтрак |
| 54-11р-2020 | 147,14 | 13,71 | 7,43 | 6,29 | 100 | Рыба, тушеная в томате с овощами | |
| 54-1нх-2020 | 81 | 0,5 | | 19,8 | 200 | Компот из сухофруктов | |
| 54-1п-108 | 58,75 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 50 | Хлеб пшеничный | |
| 54-1п-110 | 45,26 | 1,65 | 0,33 | 7,88 | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | Итого за завтрак |
| 89 | 650,35 | 27,26 | 26,36 | 79,87 | 200 | Фрукты свежие (яблоко) | |
| | 90 | 0,8 | 0,8 | 20,8 | | | завтрак |

Повар:  Шведкая Л.П.