

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

Меню 1-4 класс.

1 неделя :5 день

29.10.2021г.

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
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9	54-5г-2020
	Гуляш из говядины	90	15,19	15,19	3,49	212,5	54-2м-2020
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн-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		757,5	23,3	27,54	60,82	587,87	

Повар:  Шведкая Л.П.



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

Меню 5-9 класс.

1 неделя :5 день

29.10.2021г.

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
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,5	231,5	54-5г-2020
	Гуляш из говядины	100	17	17	3,92	236	54-2м-2020
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн-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		660	27,66	34,88	76,7	734,4	

Повар: *Шведкая* Шведкая Л.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

Меню 5-9 класс (овз)

1 неделя :5 день

29.10.2021г.

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
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,5	231,5	54-5г-2020
	Гуляш из говядины	100	17	17	3,92	236	54-2м-2020
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн-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		660	27,66	34,88	76,7	734,4	
2 завтрак	Флоды свежие (банан)	200	2	0,14	34	118.6	89

Повар: Шведкая Л.П.