



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

Меню 5-9 класс (овз)

1 неделя :4 день

30.09.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50\13	3,8	0,4	24,6	117,2	2
	Запеканка из творога с морковью	200	18,61	16	36,5	363,2	54-2т-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Плоды или ягоды (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Итого завтрак	513	27,41	21,2	84	632,9	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20,2	92	159

Повар: Шведкая Л.П.

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


Меню 5-9 класс.

1 неделя : 4 день

30.09.2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50\13	3,8	0,4	24,6	117,2	2
	Запеканка из творога с морковью	200	18,61	16	36,5	363,2	54-2т-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-2тн-2020
	Фрукты или ягоды (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Итого завтрак	513	27,41	21,2	84	632,9	

Повар: Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

Меню 1 -4 класс (овз)

1 неделя :4 день

30.09.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50\13	3,8	0,4	24,6	117,5	2
	Запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272,5	54-2т-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Фрукты или ягоды (яблоко)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	89
	Итого завтрак	563	22,9	17,1	79,9	564,7	
2 завтрак	Сок фруктовый с мякотью	200	1	0,2	20,2	92	159

Повар:  Шведкая Л.П.



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

Меню 1 -4 класс.

1 неделя :4 день

30.09.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50\13	3,8	0,4	24,6	117,5	2	
	Запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272,5	54-2т-2020	
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020	
	Плоды или ягоды (яблоко)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	89	
	Итого завтрак		563	22,9	17,1	79,9	564,7	

Повар: Шведкая Л.П. Шведкая Л.П.