



Согласовано:

Директор МОУ Фоминская СШ

Фоминская СШ

Л.Н. Мохова
Мохова Л.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

М.В. Архиповский
Архиповский М.В.



Меню

От 09 октября 2024 г.

возрастная категория от 7-11 лет

| | Завтрак | Выход | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Сборник рецептов |
|---|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| 1 | Рис отварной | 150 | 16-26 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 54-6г |
| 2 | Гуляш | 90 | 35-12 | 16,2 | 12,83 | 4,08 | 194,91 | 277/2012 |
| 3 | Батон обогащенный микронутриентами | 50 | 2-07 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | пром |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3-66 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| 5 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 21-89 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | пром |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 590 | 79-00 | 25,05 | 19,38 | 83,48 | 606,31 | |

| | Обед | Выход | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Сборник рецептов |
|---|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 19-52 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 54-3з |
| 2 | Суп картофельный с рыбой(минтай) | 200 | 15-98 | 8,38 | 2,6 | 14,6 | 115,38 | 54-20с |
| 3 | Жаркое по-домашнему | 200 | 37-07 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,7 | 54-28м |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3-66 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1-05 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | пром |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60 | 1-72 | 3,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 750 | 79-00 | 39,78 | 9,8 | 80,7 | 573,58 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 64,83 | 29,18 | 164,18 | 1179,89 | |

Зав.производством

Н.В. Коровкина

Коровкина Н.В.

Ответственный за питание

М.А. Котенева


Котенева М.А.

в МОУ Фоминская СШ



Согласовано:

Директор МОУ Фоминская СШ

 Мохова Л.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

 Архиповский М.В.



Меню

От 09 октября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

| | Завтрак | Выход | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Сборник рецептов |
|---|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| 1 | Рис отварной | 150 | 16-26 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 54-6г |
| 2 | Гуляш | 90 | 35-12 | 16,2 | 12,83 | 4,08 | 194,91 | 277/2012 |
| 3 | Батон обогащенный микроэлементами | 50 | 2-07 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | пром |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3-66 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| 5 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 21-89 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | пром |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 590 | 79-00 | 25,05 | 19,38 | 83,48 | 606,31 | |

| | Обед | Выход | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Сборник рецептов |
|---|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Овощи свежие в нарезке (помидор) | 100 | 19-52 | 0,75 | 0,1 | 2,45 | 13,65 | 54-3з |
| 2 | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 15-98 | 8,58 | 2,7 | 14,9 | 118,2 | 54-20с |
| 3 | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 37-07 | 25,4 | 6,4 | 18,04 | 231,3 | 54-28м |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3-66 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1-05 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | пром |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60 | 1-79 | 3,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 890 | 79-00 | 40,63 | 10,1 | 81,59 | 582,85 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 65,68 | 29,48 | 165,07 | 1189,16 | |

Зав.производством



Коровкина Н.В.

Ответственный за питание



Котенева М.А.

в МОУ Фоминская СШ