

УТВЕРЖДАЮ:

Тат-Китнинская ООШ:

Вагеева Г.З.



МЕНЮ

на 25 апреля 2022 г.

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	6,1	7,7	31,96	208,2	173
	Компот из сухофруктов (черносливя)	200	1,16	0,3	29	98,19	349
	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	53	338
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	119
	Итого за завтрак:		550	12,02	8,8	96,66	476,29
Обед:	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,66	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,98	5,97	10,83	101,37	88
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,9	6,79	32,21	243,75	171
	Котлеты п/ф с маслом	55	8,25	12,1	7,16	172	119
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	119
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	119
Итого за обед:		735	31,13	31,62	99,94	741,69	
Всего за день:			43,15	40,42	196,6	1217,98	

УТВЕРЖДАЮ:



Валеева Г.З.

МЕНЮ

на 26 апреля 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен.	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,5	7,5	28,5	201,9	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	379
	Дюблочки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	ПП
Итого за завтрак:		500	15,46	11,07	82,7	518,4	
Обед:	Икра морковная	60	1,75	4,7	11,3	95,4	75
	Рассольник ленинградский	250	4,6	4,5	16,98	100,8	96
	Рис отварной	150	3,66	8,4	30,74	210,11	304
	Тфтели	60	10,87	9,93	0,87	106,88	279
	Компот из сухофруктов (изюма)	200	1,16	0,3	29	98,19	349
Итого за обед:		780	33,6	0,66	29,54	137,97	ПП
Всего за день:			40,86	39,56	201,13	1267,75	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного учреждения «Центр Киптинская ООШ»:

Валеева Г.З.

МЕНЮ

на 27 апреля 2022 г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	150	4,64	7,79	28,91	210	174
	Какао с молоком	200	0,67	2,6	20,89	121,11	382
	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,5	338
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	ПР
	Повидло	20	1,1	-	12,32	57,68	ПР
	Итого за завтрак:		520	10,77	11,39	107,32	542,51
Обед:							
	Икра свекольная	60	0,66	4,28	6,97	69	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	25,5	220	312
	Рыба отварная	80	22,9	5,8	-	65,9	226
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Конфеты	22	1,1	6,38	8,2	116,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	ПР
Итого за обед:		872	35,34	26,36	96,82	754,22	
Всего за день:			46,11	37,75	204,14	1296,73	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сп-Теп-Китнинская СОШ»:

Валеева Г.З.



МЕНЮ

на 28 апреля 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен.	№ рецеп туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,28	3,8	14,37	120	120	
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1,16	0,3	31	98,19	349	
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,13	63,72	14	
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,66	15	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	ПП	
	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	53	338	
	Итого за завтрак:	580	14,94	18	66,83	523,47		
	Обед:	Икра кабачковая	60	0,6	2,91	15,24	41,56	ПП
		Борщ из свежей капусты и картоф.	250	1,8	4,92	10,93	118,08	82
		Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	29,5	269,2	309
	Фрикадельки в соусе	80	21,32	9,93	0,87	142,5	280	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,9	342	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	ПП	
Итого за обед:	800	31,74	23,17	94,72	807,21			
Всего за день:		46,68	41,17	161,55	1330,68			

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Общественного учреждения «Общественная организация «Китнинская ООП»

Валеева Г.З.



МЕНЮ на 30 апреля 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен.	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога с маслом	100	17,69	5,97	11,4	187,9	219
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	389
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	119
	Яйцо отварное	60	5,08	4,6	0,28	94,5	209
	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,5	338
	Итого за завтрак:		510	29,23	11,77	77,08	580,4
Обед:	Суп с крупой с мясом курицы	250	2,31	6,2	6,89	102,5	115
	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	6,1	4	31,96	208,2	173
	Биточки	60	7,06	15,12	2,64	176	252
	Какао с молоком	200	0,67	2,6	26,89	121,11	382
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	119
Итого за обед:		768	19,5	28,58	97,92	745,78	
Всего за день:			48,73	40,35	175	1326,18	