

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Тат-Китнинская ООШ»

Валеева Г.З.



## МЕНЮ на 18 апреля 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен. (ккал)	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,13	63,72	14	
	Каша рисовая вязкая молочная	150	4,64	7,79	32,91	210	174	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	ПП	
	Конфеты	22	1,1	6,38	8,2	116,6	ПП	
<b>Итого за завтрак:</b>		507	10,89	21,97	76,81	<b>585,22</b>		
<b>Обед:</b>	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,66	15	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4,64	6,79	32,91	123,8	171	
	Тефтели	60	10,87	9,93	0,87	106,88	279	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,9	342	
	Печенье	20	1,7	3,26	13,94	82,9	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	ПП	
	<b>Итого за обед:</b>		760	28,06	29,54	118,28	<b>725,86</b>	
	<b>Всего за день:</b>			38,95	51,51	195,09	1311,08	



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гат-Китнинская ООШ»

Валеева Г.З.



## МЕНЮ на 20 апреля 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен. (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,37	120	120
	Кисель фруктово-ягодный	200	1,44	-	29,51	123,8	948
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	ПП
	Повидло	20	1,1	-	14,32	57,68	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>		470	10,88	4,3	68,03	<b>418,38</b>	
<b>Обед:</b>	Икра свекольная	50	0,66	4,28	6,97	69	75
	Суп с бобовыми	250	4,9	5,32	19,22	144,42	119
	Фрикадельки мясные	25	4,99	2,93	0,19	49,03	105
	Рагу из овощей с мясом курицы	200/50	16,72	10,49	18,88	180	143
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	ПП
	Яблоки свежие	100	0,8	0,2	8	37	338
<b>Итого за обед:</b>		685	34,23	26,35	104	<b>772,62</b>	
<b>Всего за День:</b>			46,21	31,03	186,73	1253	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Вал-Китнинская» ООШ:

Валеева Г.З.



## МЕНЮ на 21 апреля 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен.	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4,64	6,79	32,91	123,8	171	
	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,89	121,11	382	
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,66	15	
	Печенье	20	1,7	3,26	13,94	82,9	ПП	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	ПП	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	
	Итого за завтрак:	540	18,61	19,05	96,94	<b>516,37</b>		
	<b>Обед:</b>							
		Зеленый горошек консервированный	60	2,88	0,12	4,50	31,32	10
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	120,5	82
	Котлеты п/ф с маслом	55	8,25	12,1	7,16	172	ПП	
	Макаронные изделия отварные	150	7,5	7,5	28,5	269,2	309	
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	377	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	ПП	
Итого за обед:	775	21,44	25,18	86,00	<b>741,27</b>			
<b>Всего за день:</b>			40,05	44,23	182,94	1257,64		

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Тат-Китнинская ООШ»:

Валеева Г.З.



## МЕНЮ на 22 апреля 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энерг. цен. (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Плов сладкий	150	2,63	5,92	41,56	214	196
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,9	342
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	ПР
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,13	63,72	14
	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	53	338
<b>Итого за завтрак:</b>		510	7,65	14,08	101,27	<b>545,52</b>	
<b>Обед:</b>	Капуста тушеная	60	1,632	6,29	11,33	108	139
	Рассольник ленинградский	250	2,6	4,5	16,98	121,75	96
	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	25,5	220	312
	Рыба отварная	80	22,9	7,8	-	65,9	226
	Компот из сухофруктов (чернослива)	200	1,16	0,3	29	98,19	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	ПР
<b>Итого за обед:</b>		850	34,12	19,66	101,02	<b>751,81</b>	
<b>Всего за день:</b>			41,77	33,74	202,29	1297,33	

