

Утверждаю
директор школы

Н.И.Игнатова



Меню

Многолетние (1-4 классы)

на 23 марта 2022 года

День Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	каша вареная рисовая	284	200/5	3	8	31,6	218
	Чай с сахаром	713	200/15	0,2	0	15	58
	Бутерброд с сыром	2	55/10	6,7	10,3	10,4	176
	Итого:			9,9	19,3	57	452
Обед	рассольник с мясом	154	250/25	3	4,5	21	135
	овощное рагу с мясом	543	150/5	4,6	10,2	21,4	194,0
	яйцо вареное	306	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	сок натуральной		200	1	0,2	20,2	92
	хлеб /жареный		60	6,07	0,84	32,8	234
	Итого:			19,7	20,34	95,7	718
Полдник	фрукты (апельсин)		100	1,5	0,5	21	96
	печенье		50	3,2	4,6	36,2	195
	Итого:			4,8	5,1	57,2	291
Итого за день:				34,7	44,7	209,9	1461

Повар школы А.В.Новоселова



Утверждаю
директор школы

Н.И.Игнатова

Меню

1- 4 классы

На 23 марта 2022 года

День Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша рисовая вязкая	284	100/5	3	8	32,6	218
	Чай с сахаром	713	200/15	0,2	0	15	58
	Бутерброд с сыром	3	55/10	6,7	11,3	10,4	176
	Итого:			9,9	19,3	57	452
20,52							
Обед	Рассольник с капустой	154	250/25	3	4,5	22	135
	Овощные рагу с мясом	343	150/5	4,6	10,2	22,4	194,0
	Мясо вареное	306	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	Сок натуральный		200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной		60	6,07	0,84	32,8	234
	Итого:			19,78	20,36	95,7	718
42,04							
Итого за день:				29,67	39,64	152,7	1170
62,59							

Повар школьной столовой: К.В. /А.В. Новоселова/



Утверждаю
директор школы

Н.И.Игнатова

Меню

5-9 классы

На 23 марта 2022 года

День Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Рисotto безжирое рисовое	284	200/5	3	8	31,6	218
	Чай с сахаром	713	200/25	0,2	0	15	58
	Бутерброд с сыром	3	60/25	6,7	11,3	10,4	176
	Итого:			9,9	19,3	57	452
21,13							
Обед	Рассольник сенинфад	154	250/25	3	4,5	21	135
	Овощное рагу с томатом	543	200/5	4,6	10,2	21,4	194,0
	Молоко вареное	306	100/5	5,1	4,6	9,3	63
	сок натуральный		200	1	0,2	29,2	92
	хлеб пшеничный		60	6,07	0,84	32,8	234
	Итого:			19,77	29,4	95,7	718
45,17							
66,30	Итого за день:			29,67	39,64	152,7	1170

Повар школьной столовой: Н.В. /А.В. Новоселова/