



«Согласовано»

Директор СОШ 6

Подпись [Signature]

чт 1

Меню на « 5 » декабря 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

| Наименование блюда | Вес блюда, г | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептуры |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом | 260 | 12,17 | 6,71 | 44,88 | 286,70 | 181 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 4,9 | 11,55 | 17,10 | 193 | 2017 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 377 |
| Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 37,80 | 338 |
| Итого за завтрак | 600 | 18,10 | 18,48 | 80,33 | 559,18 | |

Обед

| Наименование блюда | Вес блюда | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептуры |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп из овощей | 250 | 2,10 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 99 |
| Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 288 |
| Суп картофельный с крупой | 260 | 1,60 | 2,17 | 9,69 | 90,30 | 101 |
| Котлеты, биточки, шницели с соусом №332 | 100 | 13,58 | 10,58 | 12,96 | 198,12 | 268/332 |
| Картофель отварной с маслом растительным | 200 | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,80 | 125 |
| Салат из отварной свеклы | 100 | 1,43 | 6,08 | 8,37 | 93,90 | 52 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | к/к |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | к/к |
| Итого за обед | 920 | 27,06 | 32,10 | 115,41 | 874,17 | |

137 =