

Дата: 4.12.23

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Араданская ОШ"

О.Г. Веселкова

Меню

для детей школьного возраста

11-18 лет

МБОУ "Араданская ОШ"

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
Завтрак	суп из овощей	250	1,80	5,00	14,20	109,20	99
	картофельное пюре	180	4,21	30,07	6,82	313,23	6
	рыба тушёная с овощами	100	14,00	9,30	5,20	161,00	229
	салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	гп
	масло сливочное порционно	10	0,10	7,25	0,14	66,20	14
	чай с сахаром	200	1,50	1,30	17,40	87,00	378
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24,01</b>	<b>53,32</b>	<b>56,36</b>	<b>800,23</b>	

Меню

для детей школьного возраста

6-10 лет

МБОУ "Араданская ОШ"

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
Завтрак	суп из овощей	200	2,00	3,20	11,36	87,36	99
	картофельное пюре	150	3,51	8,20	16,70	261,03	6
	рыба тушёная с овощами	80	6,60	4,50	8,50	128,80	229
	салат из свеклы	80	0,11	0,50	6,68	75,12	33
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	гп
	масло сливочное порционно	10	0,10	2,50	0,14	66,20	14
	чай с сахаром	200	1,50	0,10	13,00	87,00	378
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,22</b>	<b>19,40</b>	<b>68,98</b>	<b>640,31</b>	



Дата: 4.12.23

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Араданская ОШ"

О.Г. Веселкова

Меню

для детей школьного возраста

11-18 лет

МБОУ "Араданская ОШ"

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
Завтрак	суп из овощей	250	1,80	5,00	14,20	109,20	99
	картофельное пюре	180	4,21	30,07	6,82	313,23	6
	рыба тушёная с овощами	100	14,00	9,30	5,20	161,00	229
	салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	гп
	масло сливочное порционно	10	0,10	7,25	0,14	66,20	14
	чай с сахаром	200	1,50	1,30	17,40	87,00	378
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24,01</b>	<b>53,32</b>	<b>56,36</b>	<b>800,23</b>	

Меню

для детей школьного возраста

6-10 лет

МБОУ "Араданская ОШ"

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
Завтрак	суп из овощей	200	2,00	3,20	11,36	87,36	99
	картофельное пюре	150	3,51	8,20	16,70	261,03	6
	рыба тушёная с овощами	80	6,60	4,50	8,50	128,80	229
	салат из свеклы	80	0,11	0,50	6,68	75,12	33
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	гп
	масло сливочное порционно	10	0,10	2,50	0,14	66,20	14
	чай с сахаром	200	1,50	0,10	13,00	87,00	378
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,22</b>	<b>19,40</b>	<b>68,98</b>	<b>640,31</b>	