


Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района

Шакирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Туркина А.А.




МЕНЮ

День 1


Дата "25" марта 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	12,09	13,28	15,97	231,76
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	80
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
Итого за завтрак:		22,7	20,09	66,6	571,82
2-ой завтрак					
Кондитерское изделие	50	4,22	1,12	26,4	138,6
Сок	200	0	0	38	76,8
Итого за 2-ой завтрак:		4,22	1,12	64,4	215,4
Обед					
Винегрет овощной	60	0,93	3,05	18,645	105,75
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Пюре картофельное	150	3,43	7,1	21,1	146
Куриная грудка в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	23,5	108,5
Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,5	15,7	65,3
Итого за обед:		24,28	31,71	115,195	837,85
Итого за день:		51,2	52,92	246,195	1625,07
Цена за день:	200,37				

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
 Шахирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.




МЕНЮ
День 2


Дата "27" *марта* 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,48	13,28	16,01	224,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Итого за завтрак:		20,98	21,43	61,55	547,34
2-ой завтрак					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
Итого за 2-ой завтрак		4,25	2,82	59,3	215,4
Обед					
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,73	6,04	8,4	91
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15	7,38	7,5	23,5	188
Жаркое по-домашнему из говядины	200	13,18	14,8	45	328,32
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	3,2	27,6	158
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Итого за обед:		26,16	31,71	123,68	842,12
Итого за день:		51,39	55,96	245,22	1604,86
Цена за день:	200,37				

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.

Утверждено:

Председатель СПОСПК "Эдем"
 Туркина А.А.

МЕНЮ

День 3

Дата "28" *марта* 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Сыр	30	6,9	10,3	1,04	124,46
Макароньы отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета куриная	90	10,5	11,31	6,58	170,11
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Итого за завтрак:		25,931	28,305	76,615	652,33
2-ой завтрак					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12	64,4	215,4
Обед					
Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14
Борщ с капустой и картофелем на мхб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108,5
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Итого за обед:		29,364	23,3	90,67	722,12
Итого за день:		56,575	52,725	231,685	1589,85
Цена за день:	200,37				