



Утверждено

ИП Плюхина Наталья Иосифовна
Плюхина Н.И.
(ФИО)

Согласовано

Директор МКОУ Терехина Вераковна
Терехина
М.П.



МЕНЮ

Бесплатное горячее питание

на « 17 » января 2022г.

1. Возрастная группа 7-11 лет

1 день

День: понедельник
Неделя: первая

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Стоимость порции руб. |
|---|---|------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 7,9 | 12,66 | 2,86 | 139,6 | |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,2 | 6,8 | 22 | 163 | |
| 3 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 60 | 1,4 | 0,2 | 6,6 | 30 | |
| 4 | Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,5 | 0,42 | 21,7 | 99,68 | |
| 6 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,9 | 0,22 | 15,5 | 70,5 | |
| | Итого | | 19,20 | 20,30 | 83,86 | 562,78 | |
| | | | | | | | 77-09 |

2. Возрастная группа 12-18 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Стоимость порции руб. |
|---|---|------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 12,8 | 14,8 | 21,9 | 271 | |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,6 | 8,7 | 52,5 | 348 | |
| 3 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 100 | 2,40 | 0,40 | 11,00 | 50,00 | |
| 4 | Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,5 | 0,42 | 21,7 | 99,68 | |
| | Фрукт свежий (поштучно по сезону) | 100 | 1,8 | 0,22 | 15,5 | 70,5 | |
| | Итого | | 32,4 | 24,54 | 137,8 | 635,38 | |
| | | | | | | | 77-09 |

Повар: _____

Ответственный по питанию по школе: Смирнов