

УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна 	СОГЛАСОВАНО: Директор МКОУ <u>Устьинская</u> <i>СШ</i> <u>Крюкова / Т.Ф. Крюкова /</u> <i>М.П.</i> 
---	--

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

на « 04 » апреле 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	Стоимость руб.
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Омлет натуральный	120	150	6,94 9,70	9,90 12,91	4,31 5,37	135,3 178,4	
	Хлеб пшеничный	20	30	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Конфета	20	40	6,4	34,6	55,0	543,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	
Итого за завтрак		310	420	20,24 24,20	50,20 54,71	94,11 99,17	897,3 975,9	
Второй завтрак	Фрукт свежий (груша)	100	100	0,4	0,3	9,8	47,0	
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	200	2,0	6,35	18,1	91,3	
	Овощи (капуста квашеная)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	
	Отварная гречка с маслом	100	130	3,03 3,48	4,48 5,61	21,10 23,60	258,1	
	Котлета мясная	60	80	9,32 12,52	7,07 9,30	9,64 12,70	139,0 183,0	
	Соус томатный	30	30	0,35 0,35	2,12 2,95	3,77 3,77	35,97 43,45	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		580	770	21,11 24,89	22,11 25,06	112,29 123,62	856,07 934,55	
Полдник	Рулетик с повидлом	60	80	3,82	2,55	37,8	190,0	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	
Итого за полдник		240	320	3,95	2,56	39,61	250,15	
Итого за день		1230	1610	45,7 53,44	75,17 82,63	255,81 272,2	2050,52 2207,6	
								91-98

Повар: Махадимова Х.Н.
 Ответственный по питанию по школе: Горбунова