

Утверждено:  
ИТ Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

Согласовано:

Директор МКОУ

Пероводянская ос

М.П.

М.П.



## МЕНЮ

Бесплатное горячее питание

на « 19 » августа 2022г.

### 4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	120	21,28	13,86	10,43	239,4	229/2011
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,03	6,36	28,50	187,50	341-В3/2016
3	Закуска (овощи отварные ,соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
4	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>31,71</b>	<b>21,62</b>	<b>76,13</b>	<b>601,56</b>	

### 4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний (2021-2022 уч.год)

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	100	17,78	11,58	8,71	200,00	229/2011
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,02	8,46	37,96	249,75	341-В3/2016
3	Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,/71/2016
4	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>31,13</b>	<b>21,57</b>	<b>88,27</b>	<b>644,41</b>	