

«Согласовано»
Директор МОУ «Центр внешкольного образования»
Б.В. Басов

«Утверждаю»
ИП Чекунов О.А.
О.А. Чекунов

МЕНЮ на 10 мая 2023 г.

Здесь

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энер.цен ность, ккал
Завтрак ОВЗ (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/10	5,5	6,8	33,6	242
2	Яйцо вареное	40	5,5	5	0,3	67
3	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	500	17,2	15,7	87	576
2-ой завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,4	4,7	9,2	84
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0	13,5	55
	Итого:	305	2	5,1	32,2	185
	Стоимость рациона:					
Завтрак ОВЗ (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	250/10	6,9	7,9	42	283
2	Яйцо вареное	40	5,5	5	0,3	67
3	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	550	18,6	16,8	95,4	617
2-ой завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0	13,5	55
	Итого:	320	2,9	7,9	37,7	236
	Стоимость рациона:					

Зав. производством

Экономист по ценам

«Согласовано»

Директор МОУ _____ №

Васильев

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

Чекунков

МЕНЮ на 11 мая 2023 г.

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энер.цен ность, ккал
Завтрак ОВЗ (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Котлета рыбная любительская	90	12,3	12,8	9,8	126
3	Картофель отварной или пюре картофельное	150	3,1	7,4	21,6	165
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	555	19,8	20,8	73,4	479
2-ой завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
3	Кондитерское изделие	20	1,6	2	14,4	81
		320	2,6	2,4	55,3	251
	Стоимость рациона:					
Завтрак ОВЗ (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,6	12,8	62
2	Котлета рыбная любительская	100	13,7	14,2	10,9	140
3	Картофель отварной или пюре картофельное	180	3,7	8,9	25,9	198
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	645	23,4	24	88,8	574
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
3	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,6	121
	Итого:	330	3,4	3,4	62,5	291
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор МОУ

№

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

МЕНЮ на 12 мая 2023 г.

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак ОБЗ (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Плов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	500	24,8	23,9	78,7	577
2-ой завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,4	4,7	9,2	84
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	305	2,7	5,3	36,4	210
	Стоимость рациона:					
Завтрак ОБЗ (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,6	12,8	62
2	Плов из птицы	230	23,5	29,1	42	437
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	595	29,6	30	94,2	673
2-ой завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	320	3,6	8,1	41,9	261
	Стоимость рациона:					

Зав. производством

Экономист по ценам