

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Поклоновская ОШ

Селиванов В.А.



15-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 5-11 лет

(гор:

04.03.2024

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна
2022

Завтрак

1

Сезон:осенне-зимний-весенний

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | Тефтеля домашняя п/ф с красным соусом | | | | | | |
| | гор.блюдо | | 150 | 58.30 | 363.10 | 6.27 | 10.32 | 14.93 |
| | гор.блюдо | гречка отварная | 180 | 24.40 | 238.90 | 8.20 | 6.90 | 33.90 |
| | гор.напиток | чай каркаде с сахаром | 215 | 4.30 | 28.80 | 0.10 | 0 | 4.50 |
| | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 7,00 | 128.52 | 3.68 | 1.28 | 16.75 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | закуска | | | | | | | |
| | | итого БЖУ | | | 759.32 | 18.25 | 18.50 | 82.75 |
| | | Итого сумма | | 95,00 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

ячие завтраки и обеды)