

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Поклоновская ОШ

Селиванов В.А.



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

(гор:

10.04.2024

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 | гор.блюдо | Плов из птицы | 250 | 61,00 | 443 | 13.10 | 14.30 | 43.20 |
| | | | | | | | | |
| | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 6,00 | 27.90 | 0.3 | 0 | 6.7 |
| | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 7,00 | 128.52 | 3.68 | 1.28 | 12.56 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | закуска | огурец соленый | 60 | 20.90 | 26.80 | 1.08 | 3.04 | 1.04 |
| | | итого БЖУ | | | | 626.22 | 18.16 | 18.62 |
| | Итого сумма | | | 95,00 | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2 блюдо | | | | | | | |
| гарнир | | | | | | | |
| сладкое | | | | | | | |
| хлеб бел. | | | | | | | |
| хлеб черн. | | | | | | | |
| фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

ячие завтраки и обеды)