

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Поклоновская ОШ

Селиванов В.А.



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

(гор:

15.05.2024

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 | каша молочная | 220 | 42.20 | 228.21 | 4.80 | 8.20 | 16.08 |
| | гор.блюдо | клубничкой | 100 | 26.70 | 190 | 3 | 5 | 29 |
| | гор.напиток | какао на молоке | 200 | 19,00 | 107.20 | 4.6 | 4.4 | 12.50 |
| | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 7.10 | 128.52 | 3.68 | 1.28 | 25.12 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | итого БЖУ | | | 653.93 | 16.08 | 18.88 |
| | | Итого сумма | | 95,00 | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | |

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

ячие завтраки и обеды)