

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Поклоновская ОШ

Селиванов В.А.



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

(гор:

16.05.2024

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 | | каша молочная с слив маслом(пшеничная) | 215 | | | | | |
| | гор.блюдо | | | 42.10 | 288 | 12.07 | 23.71 | 18.75 |
| | гор.блюдо | клубничкой | 100 | 26.70 | 190 | 3 | 5 | 15.50 |
| | гор.напиток | кофейный напиток с молоком | 200 | 19.20 | 91 | 2.85 | 2.41 | 14.38 |
| | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 7,00 | 128.52 | 3.68 | 1.28 | 25.12 |
| | фрукты | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|------------|-------------|--|-------|--------|-------|-------|----|
| | | итого БЖУ | | | 697.52 | 21.60 | 32.40 | 54 |
| | | Итого сумма | | 95,00 | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

ячие завтраки и обеды)