

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-6 лет / 7-11 лет / 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ  
 «Михайловская средняя школа»  
 А.С. А. Б. Дувелиев  
 02.11.17 г.

Прием пищи Неделя День	Наименование	Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Вареное саломонь		60	0,5	0,1	1,5	84	71
	Булочки с сахаром		90	9,1	11,0	11,2	181,8	288
	Каша гречневая		150	4,6	4,9	20,3	142,7	309,1
	Каша из св. крупы		800	0,1	0,1	19,5	63,6	350
	Рис отваренный		30	2,3	0,2	15,1	11,0	
	Рис проваренный		30	1,7	0,5	14,8	69,8	
Итого за завтрак	Сейсмо		100	0,4	0,4	9,8	48,0	338
обед	Курица отварная		60	0,9	6,1	4,4	86,0	67
	МФ		800	1,4	4,0	82	173	88
	Рис отваренный		150	3,8	5,3	38,9	218,0	301
	Борщ с соевым		90	19,0	16,2	14,2	264,4	288
	Нашада из шпината		800	0,7	0,3	28,8	134,5	348
	Рис проваренный		30	1,7	0,5	14,8	69,6	
Итого за обед	Рис отваренный		30	2,3	0,2	15,1	11,0	
Итого за день								