УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Михайловская средняя школа»
_____ А.С. Абдувелиев
«01» сентября 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи Неделя День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	икра кабачковая	60	1,1	2,0	4,8	45,5	
	котлета куриная	90	9,7	14,9	11,3	229	254
	каша „артек"	150	4,0	4,1	24,3	150,2	303,3
	икра варёная	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209
	чай с лимоном	180	0,2	0,0	6,5	27,5	377
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	
итого за завтрак							
обед	овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71
	борщ	200	1,3	3,9	7,7	72,0	81
	фрикад. в соусе	105	9,3	13,0	12,1	208,0	280
	каша гречневая	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303,1
	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388
	хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
итого за обед							
итого за день							