

УТВЕРЖАЮ
 Директор МБОУ
 «Мухоморова средняя школа»
 А.С. Абдувельев
 20 01 г.

Меню приготовления блюд
 «В» на основе 2021 г.

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 рецепту ры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	шпрот	кабачковая	60	1,1	8,0	44,8	49,5	
	булочки	кабачковая	30	9,8	14,9	11,3	229,5	294
	шпрот	«Фрисея»	150	4,0	4,1	24,3	139,2	303,5
	яйца	вареные	40	4,9	4,5	9,3	60,9	209
	колбаса	с вареными	180	9,2	9,0	6,5	27,5	388
	яйца	шпинатные	30	2,3	9,2	15,1	84,0	
	яйца	шпинатные	40	2,2	9,4	19,8	92,8	
	яйца	шпинатные	50	2,4	32,1	122,1	842,2	
	яйца	на сковороде	60	9,5	6,1	1,5	84	91
	яйца	шпрот	200	1,3	3,9	7,8	82,0	91
обед	фруктовый	соевый	105	9,3	13,0	18,1	289,0	280
	яйца	шпинатные	150	4,6	4,9	20,3	142,7	305,9
	кабачковая	шпинатная	200	9,8	9,3	28,8	152,5	388
	яйца	шпинатные	30	1,8	9,3	14,8	69,6	
	яйца	шпинатные	40	3,1	9,2	20,1	94,7	
	яйца	шпинатные	85	2,2	22,8	105,3	828,9	
	яйца	шпинатные	40	3,1	9,2	20,1	94,7	
	яйца	шпинатные	85	2,2	22,8	105,3	828,9	
	яйца	шпинатные	40	3,1	9,2	20,1	94,7	
	яйца	шпинатные	85	2,2	22,8	105,3	828,9	

Медсестра
 Д.А. Сидорова А.В.