

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Михайловская средняя школа»

С. С. Абдувәлиев

2021 г.



Меню приготавливаемых блюд

«АВ» *рецепты* 2021 г.

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

Прием пищи	Наименование	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	чай с сахаром		60	1,0	8,4	4,9	46,2	53
	сметана с сахаром		90	9,1	11,0	11,2	108,8	268
	макароны вареные с маслом		150/15	5,4	4,2	24,3	194,1	203
	мешемешеный кашмир		120	5,2	4,5	8,2	95,4	385
	чай некрепкий		30	2,5	0,2	15,1	71,0	
	чай зеленый		30	1,8	0,3	14,8	69,6	
ИТОГО за завтрак			355	29,1	24,3	86,0	663,8	
обед	овощи по сезону		60	0,5	0,1	1,5	8,4	84
	суп		200	14	4,0	9,9	87,6	82
	рыбные котлеты		90	9,7	14,9	11,3	200,3	284
	салат "Сельдь"		150	4,0	4,1	24,1	150,2	303
	квашеный капуста		200	0,4	0,0	18,2	96,2	349
ИТОГО за обед			300	17,7	13,3	71,8	619,6	
ИТОГО за день			30	2,3	0,2	15,1	87,0	
			960	20,0	23,6	95,1	647,3	

Медсестра

С. С. Абдувәлиев

А. В.