

УТВЕРЖАЮ
 Директор МБОУ
 «Михайловская средняя школа»
 С.Е. СЕДИН
 2022 г.

Меню приготовления блюд

«15» января 2022 г.

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

Прием пищи Неделя День	Наименование	Веса блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Вареное яйцо	60	0,5	0,1	1,5	84	81
	Рисовый с соусом	90	9,2	11,0	11,2	188,8	88,8
	Каша гречневая	150	4,6	4,9	20,3	114,7	303,1
	Каша из овсяной муки	200	0,1	0,1	13,5	63,6	350
	Мед натуральный	30	0,3	0,2	15,1	81,0	
	Мед натуральный	30	1,2	0,3	14,8	69,6	
	Сладкое	100	0,4	0,4	9,8	117,0	538
Итого за завтрак		670	23,3	20,8	80,5	611,1	
обед	Курица	60	0,9	6,1	4,4	86,0	67
	Мл	200	1,4	4,0	7,2	81,3	88
	Мне вареная	150	3,8	5,3	38,9	218,0	304
	Домашний с соусом	90	15,0	16,2	14,2	261,4	268
	Помидоры свежие	200	0,7	0,3	28,8	132,5	268
Итого за обед		600	23,8	33,3	151,1	696	368
Итого за день		1270	47,0	54,6	191,6	1307,1	

Медсестра

Ольга Смирнова Н.В.