

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Михайловская средняя школа»

А.С. Абдувәлиев



2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

«9» февраля 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	Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	яйца куриц. с маслом		60	0,5	3,0	1,5	380	21
	пюре картофельное с соусом		90	7,0	7,1	10,0	135,5	239
	каши овсяная с маслом		150/15	3,3	8,8	21,8	182,1	148
	сок		100	1,0	0,2	20,2	91,0	309
	яблоко		30	0,3	0,2	15,1	69,0	
	яблоко		30	1,8	0,8	14,8	69,6	
	яблоко		505	15,8	18,6	83,5	579,2	
Итого за завтрак								
обед	булгур		60	0,9	6,1	4,4	88,0	68
	картофель		100	1,9	4,1	13,2	97,8	96
	каши рисовая с соусом		90	9,2	11,3	18,6	182,2	204
	салат овощной с маслом		150	5,4	11,2	34,3	194,1	203
	кешью с овощами		200	0,2	0,2	27,1	111,1	342
	яблоко		30	1,8	0,8	14,8	69,6	
	яблоко		30	2,3	0,8	15,1	81,0	
	яблоко		570	26,1	29,9	121,4	628,4	
Итого за обед								
Итого за день								

Медсестра

Dr. Стамбулова А.В.