

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Михайловская средняя школа»

С. Абдувелиев

2022 г.



## Меню приготавливаемых блюд

«Федраш» 2022 г.

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

| Прием пищи<br>Неделя<br>День | Наименование                | блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецепту<br>ры |
|------------------------------|-----------------------------|-------|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|--------------------|
|                              |                             |       |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                    |
| завтрак                      | запеканка творожная         |       | 125/50       | 25.9             | 79.3 | 48.5     | 485.0                      | 213                |
|                              | соус сметанный              |       |              |                  |      |          |                            |                    |
|                              | коровайки сливочные         |       | 200          | 3.3              | 2.4  | 41.1     | 91.9                       | 389                |
|                              | с маслом                    |       |              |                  |      |          |                            |                    |
|                              |                             |       | 385          | 29.2             | 81.7 | 61.6     | 566.9                      |                    |
| Итого за завтрак             |                             |       |              |                  |      |          |                            |                    |
| обед                         | салат из овощей с заправкой |       | 60           | 0.8              | 3.6  | 3.9      | 52.1                       | 55                 |
|                              | суп картофельный            |       | 200          | 4.6              | 4.4  | 15.2     | 118.8                      | 102                |
|                              | картофельное пюре           |       | 105          | 9.3              | 13.0 | 12.1     | 208.0                      | 280                |
|                              | квашеная капуста            |       | 150          | 4.0              | 4.1  | 24.8     | 159.2                      | 305.5              |
|                              | сок                         |       | 200          | 1.0              | 0.2  | 29.2     | 92.0                       | 389                |
|                              | чай сладкий                 |       | 30           | 2.3              | 0.2  | 15.1     | 81.0                       |                    |
|                              | чай ромашковый              |       | 80           | 1.4              | 0.3  | 14.8     | 69.6                       |                    |
|                              | чай                         |       | 45           | 23.7             | 25.8 | 105.8    | 460.8                      |                    |
| Итого за обед                |                             |       |              |                  |      |          |                            |                    |
| Итого за день                |                             |       |              |                  |      |          |                            |                    |

Медсестра

С. С. Сидорова