

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Мухомовская средняя школа»

А.С. Абдувелиев



2022 г.

## Меню приготавливаемых блюд

«18» 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	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Яйцо у обжарен с соевым	60	0,8	9,6	3,9	81,1	55
	Шиповник с сахаром	90	9,1	11,0	11,2	184,8	268
	Каша овсяная на воде	150	3,3	2,8	84,3	182,1	108
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	80,0	88,3	376
	Мед с сахаром	30	8,3	0,2	15,1	110,0	
	Мед с сахаром	30	1,7	0,3	14,8	69,8	
Итого за завтрак		565	18,3	24,9	184,3	575,9	
обед	Картофель отварной	60	1,1	8,0	14,8	95,5	
	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,8	87,4	99
	Куриная котлета	90	9,2	11,3	10,6	180,2	250
	Картофель с маслом	130	5,7	4,2	36,0	224,2	203
	Каша из овсяной крупы	200	0,2	0,2	78,4	84,3	342
	Мед с сахаром	30	1,7	0,3	14,8	69,8	
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	87,0	
Итого за день		960	21,8	28,3	148,5	729,2	

Медсестра

*Dr. Станиславна А.Б.*