

Утверждаю:

Директор МБОУ "Излучинская
общеобразовательная начальная школа"

Е. В. Шагвалева



20 Ноябрь 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	6,79	7,79	26,88	204,73	TK№ 90д/22	2022
	Чай с молоком	200	1,66	1,72	12,25	71,1	TK№ 266д/22	2022
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,73	9,91	79,59	TK№ 110д/22	2022
Итого за приём пищи:		430	10,01	13,24	49,04	355,42		
2 Завтрак	Кисломолочный напиток 2,5 % жирности	100	2,7	2,5	10,8	79	TK№ 28д/22	2022
Итого за приём пищи:		100	2,7	2,5	10,8	79		
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	50	0,94	3,87	4,92	58,23	TK№ 77д/22	2022
	Уха с горбушей, картофелем и пшеном	180/20	8,89	3,93	13,46	124,78	TK№ 355д/22	2022
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,56	16,1	23,86	286,59	TK№ 270д/22	2022
	Соки в ассортименте	180	0,54	0,36	29,34	126	TK№ 292д/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	TK№ 8д/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,7	TK№ 9д/22	2022
Итого за приём пищи:		610	24,06	24,56	84,9	660,55		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,83	6,4	9,55	119	TK№ 26д/22	2022
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,65	38,65	177	TK№ 16д/22	2022
Итого за приём пищи:		250	7,23	8,05	48,2	296		
Ужин	Омлет натуральный	160	17,2	17,49	3,09	238,63	TK№ 142д/22	2022
	Компот из ягод св/м	200	0,08	0,03	16,06	66,27	TK№ 103д/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	25	1,9	0,2	12,3	58,75	TK№ 8д/22	2022
Итого за приём пищи:		515	19,18	17,72	31,45	363,65		
Итого за день		1905	63,18	66,07	224,39	1754,62		

Старший повар _____ Н. Г. Сафиканова

Мед сестра _____ И. Н. Инчина

Утверждаю:

Директор МБОУ "Излучинская
общеобразовательная начальная школа"

Е. В. Шагвалеева

20 Ноябрь 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 15 - 3 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150/4	5,13	6,04	20,31	156,05	TK№ 90д/22	2022
	Чай с молоком	180	1,48	1,55	11,02	63,91	TK№ 266д/22	2022
	Бутерброд с маслом	23	1,55	2,3	9,88	66,55	TK№ 110д/22	2022
Итого за приём пищи:		357	8,16	9,89	41,21	286,51		
2 Завтрак	Кисломолочный напиток 2,5 % жирности	100	2,7	2,5	10,8	79	TK№ 28д/22	2022
Итого за приём пищи:		100	2,7	2,5	10,8	79		
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	30	0,56	2,34	2,96	35,12	TK№ 77д/22	2022
	Уха с горбушей, картофелем и пшеном	150/15	6,85	3,11	11,37	100,87	TK№ 355д/22	2022
	Запеканка картофельная с мясом	130	10,02	13,98	20,68	248,66	TK№ 270д/22	2022
	Соки в ассортименте	150	0,45	0,3	24,45	105	TK№ 292д/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	TK№ 8д/22	2022
Итого за приём пищи:		490	19,02	19,85	66,84	524,9		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,24	5,76	8,6	107,1	TK№ 26д/22	2022
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	70,8	TK№ 16д/22	2022
Итого за приём пищи:		200	5,8	6,42	24,06	177,9		
Ужин	Омлет натуральный	130	13,97	14,12	2,51	193,06	TK№ 142д/22	2022
	Компот из ягод св/м	150	0,06	0,02	12,05	49,7	TK№ 103д/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	20	1,52	0,16	9,84	47	TK№ 8д/22	2022
Итого за приём пищи:		300	15,55	14,3	24,4	289,76		
Итого за день			51,23	52,96	167,31	1358,07		

Старший повар

Н. Г. Сафиканова

Мед сестра

И. Н. Инчина