

Согласовано

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ»

_____ Кинцель А.С.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов (1 смена) ЗАВТРАК

Цена на одного ребенка в день составляет: 88 рублей 00 копеек (Восемьдесят восемь рублей 00 копеек)

№ рец сборник 2011г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность Ккал.
	Понедельник					
303	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	8.31	13.12	37.63	303
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
15	Сыр (порциями)	15	3.48	4,24	0	54
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33
	Итого		13.88	21.43	64.77	508
	Вторник					
309	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.67	31.9	156
279	Тефтели из мяса с соусом сметанным	80/30	9.78	12.9	17.39	180
70	Овощи свежие (помидор или огурец)	30	0.33	0.06	1.14	6.7
381	Кофейный напиток молоком	200	3.6	2.67	29.2	155
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		21.35	16.55	91.71	555.7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

02.10.24 08:25 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

№ рец сборник 2011г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность Ккал.
	Среда					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	262.2
294	Котлета из мяса птицы	80	9.95	11.1	11.75	187.5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		20.96	15.47	78.87	569.7
	Четверг					
210	Омлет натуральный с маслом	140/10	13.96	24.82	2.64	359.5
306	Горошек консервированный	25	0,72	0,68	1.45	14.8
348	Компот из кураги	200	0.78	0,05	27.6	115
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		17.44	25.8	43.77	547.3
	Пятница					
291	Плов из мяса птицы	200	18.0	8.9	36.5	341.9
70	Овощи свежие (помидор или огурец)	30	0.33	0.06	1.14	6.7
389	Сок, нектар фруктовый	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		20.39	9.21	76.02	511.6
	Понедельник					
174	Каша ячневая молочная	200	7.63	11.1	37.63	334
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
3	Бутерброд с сыром	55	6.38	9.13	16,3	173
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
	Итого		14.7	20,87	74.12	640
	Вторник					
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	158
288/311	Птица отварная с томатно-сметанным соусом	80/30	18.12	15.7	3.7	225.2
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		27.24	24.29	53.8	559.8

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Киндель
Артур Сергеевич, Директор

02.10.2010 08:25 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

№ рец сборник 2011г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность Ккал.
	Среда					
295	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	9.2	7.2	39.0	258
381	Кофейный напиток молоком	200	3.6	2.67	29.2	155
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33
	Итого		11.97	11.71	81.53	484
	Четверг					
229	Рыба тушеная с овощами	80	9.75	4.95	3.8	135
304	Рис отварной	150	3.64	4.3	36.67	213.3
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
517	Йогурт	100	5.0	3.2	8.5	87
	Итого		20.44	12.72	76.05	553.3
	Пятница					
242	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	25.33	19.2	48.53	468
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		27.38	23.09	60.73	586

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - принят 2011год – 544с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",** Киндель
Артур Сергеевич, Директор

02.10.24 08:25 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

02.10.24 08:25 (MSK) Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE