

Согласовано

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ»

_____ Кинцель А.С.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов (1 смена) ЗАВТРАК

Цена на одного ребенка в день составляет: 40 рублей 00 копеек (Сорок) 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	250/10	8.31	13.12	37.63	303
381	Кофейный напиток молоком	200	3.6	2.67	29.2	155
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		13.89	16,04	78,91	516
	Вторник					
309	Макаронные изделия отварные	180	5.66	0.67	31.9	156
279	Тефтели из мяса с соусом сметанным	100/30	9.78	12.9	17.39	180
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
	Итого		17,49	13,84	76,37	454
№ рец сборник 2011г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность Ккал.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

02.10.24 08:25 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

	Среда					
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	4.1	39.84	262.2
255/332	Печень по-строгановски с соусом	80/50	14	11	4	164
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		25,01	15,37	71,12	546,2
	Четверг					
210	Омлет натуральный с маслом	160/10	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	250	18.0	8.9	36.5	341.9
389	Компот из с/ф	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		20.06	9.15	74,88	504,9
	Понедельник					
174	Каша ячневая молочная	250	7.63	11.1	37.63	334
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
3	Бутерброд с повидлом	55	6.38	9.13	16,3	173
	Итого		18,09	23,77	71,51	625,6
	Вторник					
312	Картофельное пюре	180	3.06	4.8	20.44	158
288/311	Птица отварная с томатно-сметанным соусом	100/30	18.12	15.7	3.7	225.2
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		23,23	20,77	51,22	501,2

№ рец сборник 2011г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность Ккал.
----------------------------	--------------------	----------------	-----------	----------	-----------------	-------------------------------------

документ подписан электронной подписью

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

02.10.24 08:25 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

	Среда					
295	Макаронные изделия	180	9.2	7.2	39.0	258
	Гуляш из говядины	80/50	15,1	6,4	3,3	131
381	Напиток витаминный	200	3.6	2.67	29.2	155
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		29,88	16,52	83,58	602
	Четверг					
229	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	135
304	Рис отварной	180	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
	Итого		15,44	9,52	67,55	466,3
	Пятница					
242	Пудинг маннй со сгущен.молоком	150/30	4,2	6,3	45,8	257
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		6,25	6,57	72,88	375

Сборник рецептур 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", Кинцель
 Артур Сергеевич, Директор

02.10.24 08:25 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE