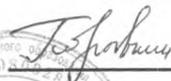


Утверждаю:

Директор  Е.А.Поривкина

22 февраля 2022г

День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Микнетоевская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша пшенная	200	8,8	16,2	60,4	430	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2	
обед	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	116	
	Котлета рыбная из трески	100	1,3	8,8	15,2	196	
	Рис отварной	150	5,5	55	57,9	334,5	
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	2,24	20,92	24,2	
полдник	Булочка дорожная	75	7,5	13,2	60,9	394	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	
	Винегрет овощной	100	0,6	3,95	3,9	54,5	

Свар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

24 февраля 2022г

День 4-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ «Инетоемская СОШ»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность	Жиры		Энергетическая ценность	№ рецептуры
				ж	у		
завтрак	Макаронны запеченные с сыром	200	15,1	3,6	49	379	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2	
обед	Борщ из свежей капусты	250	3,5	3	25,5	193	
	Рыба отварная	80	15,5	0,64	-	70,4	
	Картофельное пюре	150	4,1	10,2	34,65	252	
	Салат из свежей капусты	100	1,3	4	6,9	68	
	Компот из ягод	200	0,2		24,9	97	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,1	0,4	26,92	24,2	
полдник	Яйцо вареное	40	1	11,6	0,8	160	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Пирожок с повидлом	80	7,6	13,2	60,9	396	

вар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

9


 Директор Е.А.Порывкина
 5 февраля 2022г
 День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ «Метоевская СОШ»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность		№ рецептуры	
				Б	Ж		У
завтрак	Каша гречневая	200	0,8	12	28,16	196,8	
	Какао с молоком	200	4,9	0	32,5	190	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	
обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,7	9,3	43,4	307	
	Плов с мясом куры	200	13,6	14,9	39,8	321,2	
	Огурцы свежие/соленые	60	0,4	0,4	1,05	6,6	
	Компот из клюквы	200	0,1	0	24,9	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,24	20,92	24,2	
полдник							

Свар: Овчаренко /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

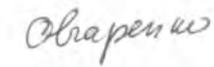
8 февраля 2022г

День 6-ой понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ «Светлоярская СОШ»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность		№ рецептуры
				ккал	кДж	
завтрак	Каша Дружба	200	8,8	17,2	63,4	458
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,24	20,92	24,2
обед	Щи из свежей капусты	250	2,2	5,2	7,9	89
	Гуляш мясной	100	15	17,55	29,89	361,3
	Рис отварной	150	5	8,55	57,9	334,5
	Компот из ягод	200	0,1		24,9	9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,21	20,92	24,2
полдник	Пирожок с яблоком	80	8,6	2,5	50,3	254
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58

Сварено:  /О.В. Овчаренко/