

Согласовано

Байков А.



Утверждено

Неугодников М.В.



МЕНЮ

для учащихся 7-11 лет

МБОУ «Игримская СОШ имени Г.Е.Собянина»

на 26 января 2023 года

| наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая | цена |
|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | | | ценность, ккал | |
| Плов из говядины | 50/200 | 13,90 | 14,70 | 53,20 | 406,00 | 43-72 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 3,50 | 23,40 | 111,50 | 5-00 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,30 | 2,30 | 25,00 | 129,60 | 14-30 |
| Ватрушка с джемом | 75 | 7,04 | 2,66 | 82,46 | 111,50 | 25-70 |
| Всего: | | 26,74 | 23,16 | 184,06 | 758,60 | 88-72 |
| Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая | цена |
| Борщ "Сибирский" | 250 | 3,70 | 4,00 | 10,10 | 90,90 | 21-30 |
| Рис отварной | 180 | 5,00 | 2,50 | 33,50 | 176,90 | 16-30 |
| Рыба припущенная (минтай) | 100 | 10,10 | 1,20 | 0,50 | 53,20 | 30-00 |
| Салат из свеклы с горошком | 100 | 1,00 | 4,10 | 9,00 | 76,90 | 23-70 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 3,50 | 23,40 | 111,50 | 5-00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 4,95 | 0,90 | 25,05 | 130,50 | 5-00 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 29,80 | 121,80 | 10-61 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,30 | 0,00 | 29,30 | 118,40 | 20-00 |
| Всего: | | 28,75 | 16,40 | 160,65 | 880,10 | 131-61 |

Ответственный за питание: _____

Медицинский работник: _____

Согласованное

Байков



М.В.

Утверждено

Неугодников



МЕНЮ

для учащихся 11-17 лет

МБОУ «Игримская СОШ имени Г.Е.Собянина»

на 26 января 2023 года

| Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энергет ическая ценност | цена блюда |
|------------------------------|-------|--------------|--------------|-----------------|-------------------------------|---------------|
| Каша пшениая | 210 | 5,40 | 10,90 | 28,20 | 234,10 | 15-00 |
| Яйцо куриное вареное вкрутую | 40 | 5,10 | 3,80 | 0,30 | 56,10 | 10-00 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 3,50 | 23,40 | 111,50 | 5-00 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,30 | 2,30 | 25,00 | 129,60 | 5-02 |
| Всего: | | 16,30 | 20,50 | 76,90 | 531,30 | 35-02 |
| | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энергет ическая ценност | цена блюда |
| Борщ "Сибирский" | 250 | 3,70 | 4,00 | 10,10 | 90,90 | 55-00 |
| Рис отварной | 180 | 5,00 | 2,50 | 33,50 | 176,90 | 40-00 |
| Рыба припущенная (минтай) | 100 | 10,10 | 1,20 | 0,50 | 53,20 | 30-00 |
| Салат из свеклы с горошком | 100 | 1,00 | 4,10 | 9,00 | 76,90 | 30-00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 4,95 | 0,90 | 25,05 | 130,50 | 5-00 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 3,50 | 23,40 | 111,50 | 5-00 |
| Кондитерское изделие | 50 | 7,50 | 17,00 | 73,00 | 229,00 | 10-00 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 29,80 | 121,80 | 10-61 |
| Всего: | | 35,95 | 33,40 | 204,35 | 990,70 | 185-61 |

Ответственный за питание:

М.В.

Медицинский работник:

М.В.