





УТВЕРЖАЮ  
 Директор МБОУ  
 «Наученская СОШ»  
 Пивовар С.И.

МЕНЮ на «27» декабря 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 2						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макароны отварные с сыром	145	8.98	9.67	21.95	210.73	206
Батон пшеничный с маслом	35	2.14	6.60	12.79	119.00	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11.18</b>	<b>16.29</b>	<b>44.73</b>	<b>369.73</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	180	8.64	6.95	11.42	124.88	80
Рагу из овощей	130	11.16	3.90	9.04	116.00	344
Птица отварная	50	13.56	10.20	0.00	146.00	300
Компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40	
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>38.41</b>	<b>21.82</b>	<b>70.19</b>	<b>611.70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет с морковью	65	6.22	11.57	2.97	141.00	217
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>7.86</b>	<b>11.79</b>	<b>22.62</b>	<b>223.72</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1305</b>	<b>57.85</b>	<b>50.30</b>	<b>147.34</b>	<b>1249.15</b>	



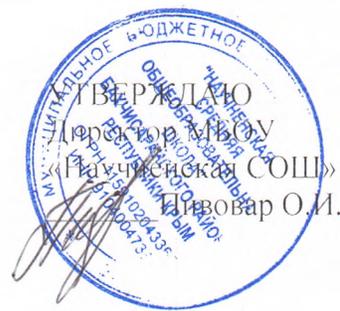
МЕНЮ на «28» декабря 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 3						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная пшеничная	205	4,59	4,90	26,32	168,00	182
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,40</b>	<b>14,69</b>	<b>54,93</b>	<b>394,00</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01</b>	<b>24,99</b>	<b>101,70</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей	180	7,13	5,65	13,30	132,67	99
Котлета рыбная любительская	65	8,25	2,69	6,68	84,00	256
Овощи по сезону	30	0,37	0,02	3,48	15,69	41
Пюре картофельное	120	2,65	4,16	17,71	118,95	321
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	372
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>25,42</b>	<b>13,62</b>	<b>102,05</b>	<b>637,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи с творогом	120	9,65	11,24	47,13	328,61	452
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,77</b>	<b>11,26</b>	<b>57,33</b>	<b>369,61</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1525</b>	<b>45,98</b>	<b>39,58</b>	<b>239,30</b>	<b>1502,36</b>	



МЕТНО на «29» декабря 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 4						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145,20	93
Батон пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>10,54</b>	<b>17,38</b>	<b>43,38</b>	<b>324,20</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый или овощной	180	0,90	0,00	18,18	76,76	399
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с картофелем	180	1,63	4,00	11,28	87,80	58
Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,60	71
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	313
Птица тушенная в соусе	80	12,25	3,38	2,93	90,83	301
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>28,93</b>	<b>13,69</b>	<b>113,50</b>	<b>696,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,29	37,71	211,40	473
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,52</b>	<b>4,31</b>	<b>47,70</b>	<b>251,40</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1485</b>	<b>45,89</b>	<b>35,38</b>	<b>222,76</b>	<b>1347,68</b>	



МЕНЮ на «30» декабря 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 5						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	205	3,79	5,48	19,03	141,00	185
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>5,99</b>	<b>12,10</b>	<b>41,81</b>	<b>300,00</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи по сезону	30	0,42	1,82	2,50	28,17	33
Суп картофельный с бобовыми	180	8,85	20,27	47,69	109,00	81
Пюре картофельное	120	2,65	4,16	17,71	118,95	321
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	247
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	372
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>26,87</b>	<b>31,90</b>	<b>130,98</b>	<b>622,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,87</b>	<b>4,92</b>	<b>47,40</b>	<b>224,50</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1390</b>	<b>37,13</b>	<b>49,32</b>	<b>229,99</b>	<b>1191,36</b>	