

«Утверждаю»

Прудников А.А.  
Директор МАОУ «Володарская СОШ»

Фактическое меню на «14» 03 2024 г.

ПО «Первомайское»



№ рецептур ы	Название блюда	Возраст 1-4	Белк н	Жир ы	Углевод ы	Энергетическ ая ценность	Возраст 5-11	Белк н	Жир ы	Углевод ы	Энергетическ ая ценность
		класс Масса					класс Масса				
		г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя										
	<b>Завтрак</b>										
54-34з	Салат картофельн ый с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1г	Макарон ы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированн ый	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,4</b>	<b>14,6</b>	<b>77,6</b>	<b>531,9</b>	<b>610</b>	<b>26</b>	<b>19,1</b>	<b>88,8</b>	<b>630,9</b>

№ реце пту ры	Название блюда	Возраст 1-4	Белк н	Жир ы	Углевод ы	Энергетическ ая ценность	Возраст 5-11	Белк н	Жир ы	Углевод ы	Энергетическ ая ценность
		класс Масса					класс Масса				
		г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя										
	<b>Обед</b>										
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом в соусе	100	12,6	12,4	9,2	199,2	110	14	13,9	10	220,9
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Про м.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
Про м.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,9</b>	<b>31</b>	<b>107,1</b>	<b>826,2</b>	<b>930</b>	<b>33,9</b>	<b>38,7</b>	<b>118</b>	<b>954,2</b>

№ рецептуры	Название блюда	Возраст 1-4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Возраст 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		Масса					Масса				
		г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 недели										
	<b>Завтрак</b>										
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,4</b>	<b>14,6</b>	<b>77,6</b>	<b>531,9</b>	<b>610</b>	<b>26</b>	<b>19,1</b>	<b>88,8</b>	<b>630,9</b>
	<b>Завтрак2</b>										
Пром.	Кондитерское изделие	50	3,8	4,94	37,35	122,35	50	3,8	4,94	37,4	122,35
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>4,94</b>	<b>37,35</b>	<b>122,35</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>4,94</b>	<b>37,4</b>	<b>122,35</b>

Повар Шува Шувалиева Г.К.