

«Утверждаю»
 Прудников А.А.
 Директор МАОУ «Володарская СОШ»

Фактическое меню на «20»
 ПО «Первомайское»

2024 г.



№ рецептуры	Название блюда	Возраст 1-4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Возраст 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		Масса					Масса				
	Суббота, I неделя	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал
	Завтрак										
Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	146,1	60	4,5	5,9	44,6	146,1
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	24,5	16,2	111	584,5	570	27,8	17,8	123	660

№ рецептуры	Название блюда	Возраст 1-4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Возраст 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		Масса					Масса				
	Суббота, I неделя	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал
	Обед										
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
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	29,9	22	110,9	761,2	900	34,6	28,1	126	895,2

№ 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
	Суббота. 1 неделя										
	Завтрак										
Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	146,1	60	4,5	5,9	44,6	146,1
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	24,5	16,2	111	584,5	570	27,8	17,8	123	660
	Завтрак2										
Пром.	Кондитерское изделие	40	3,02	3,95	29,88	97,88	40	3,02	3,95	29,9	97,88
	Итого за Завтрак 2	40	3,02	3,95	29,88	97,88	40	3,02	3,95	29,9	97,88

Повар Шува Шуваリエва Г.К.