

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

Фактическое меню на « 21 » 03 2024 г.
 ПО «Первомайское»

| № 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, 1 неделя | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 54-22м | Рагу из курицы | 220 | 21 | 7 | 17,5 | 273,8 | 250 | 26,2 | 8,8 | 21,9 | 271,7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,3 | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 26,73 | 7,82 | 68,2 | 507,9 | 550 | 33,5 | 9,82 | 82,4 | 552,5 |

| № 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, 1 неделя | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и кукурузой | 60 | 1,7 | 4,3 | 6,2 | 70,3 | 100 | 2,8 | 7,2 | 10,4 | 117,2 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 |
| 54-5.1р | Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе | 100 | 13,3 | 4,9 | 5,7 | 128,2 | 110 | 12,1 | 4,5 | 7,2 | 117,9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 810 | 35,7 | 21,2 | 103,1 | 753,6 | 940 | 37,9 | 25,5 | 117 | 845,8 |

| № 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, 1 неделя | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 54-22м | Рагу из курицы | 220 | 21 | 7 | 17,5 | 273,8 | 250 | 26,2 | 8,8 | 21,9 | 271,7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,3 | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 26,73 | 7,82 | 68,2 | 507,9 | 550 | 33,5 | 9,82 | 82,4 | 552,5 |
| | Завтрак2 | | | | | | | | | | |
| Пром. | Кондитерское изделие | 50 | 3,8 | 4,94 | 37,35 | 122,35 | 50 | 3,8 | 4,94 | 37,4 | 122,35 |
| | Итого за Завтрак 2 | 50 | 3,8 | 4,94 | 37,35 | 122,35 | 50 | 3,8 | 4,94 | 37,4 | 122,35 |

Повар _____ Шувалиева Г.К.