

«Утверждаю»

Прудников А.А.
Директор МАОУ «Володарская СОШ»Фактическое меню на «25» 04 2024 г.
ПО «Первомайское»

№ рецептур ы	Название блюда	Возра ст 1-4 класс Масса	Белк и	Жи р ы	Углево д ы	Энергетическ ая ценность	Возра ст 5-11 класс Масса	Белк и	Жи р ы	Углево д ы	Энергетическ ая ценность
	Четверг, 2 неделя										
	Завтрак										
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	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 йодированн ый	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	530	22,4	14,6	77,6	531,9	610	26	19,1	88,8	630,9

№ реце пту ры	Название блюда	Возра ст 1-4 класс Масса	Белк и	Жи р ы	Углево д ы	Энергетическ ая ценность	Возра ст 5- 11 класс Масса	Белк и	Жи р ы	Углево д ы	Энергетическ ая ценность
	Четверг, 2 неделя										
	Обед										
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
	Итого за Обед	800	29,9	31	107,1	826,2	930	33,9	38,7	118	954,2

№ 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
	Четверг, 2 недели										
	Завтрак										
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
	Итого за Завтрак	530	22,4	14,6	77,6	531,9	610	26	19,1	88,8	630,9
	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 Шува Шувалиева Г.К.