

**Меню МКОУ Слюсаревская ОШ 09.06.2025. (меню 6-го дня 10-ти дневного меню)**

Директор МКОУ Слюсаревская ОШ

*Зибар*

\_\_\_\_\_Л.Н. Зибарова



**Завтрак**

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции |          | Белки,г |     | Жиры,г |      | Углеводы,г |      | Энергетическая ценность,ккал |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------|--------------|----------|---------|-----|--------|------|------------|------|------------------------------|--------|-------------|------------------|
| <b>Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром .</b> | 220          | 300      | 5,6     | 8,3 | 9,8    | 11,8 | 30,6       | 26,8 | 273,2                        | 246,44 | 54-25к      | 2022н            |
| <b>Бутерброд с сыром.</b>                                | 50/10/15     | 50/10/15 | 7,7     | 7,7 | 12,6   | 12,6 | 28,5       | 28,5 | 245,8                        | 245,8  | 3           | 2004             |
| <b>Чай с сахаром и лимоном.</b>                          | 207          | 207      | 0,3     | 0,3 | 0,0    | 0,0  | 10,6       | 10,6 | 43,52                        | 43,52  | 54-3гн      | 2022н            |
|                                                          |              |          |         |     |        |      |            |      |                              |        |             |                  |
|                                                          |              |          |         |     |        |      |            |      |                              |        |             |                  |

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции |     | Белки,г |      | Жиры,г |     | Углеводы,г |      | Энергетическая ценность,ккал |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|-----|---------|------|--------|-----|------------|------|------------------------------|--------|-------------|------------------|
|                                                                   |              |     |         |      |        |     |            |      |                              |        |             |                  |
| <b>Овощи по сезону ( огурец свежий, помидор свежий в нарезке)</b> | 60           | 100 | 0,6     | 1,0  | 3,6    | 6,0 | 2,1        | 3,5  | 42,42                        | 70,66  | 24          | 2017м            |
| <b>Борщ с капустой и картофелем</b>                               | 200          | 250 | 0,6     | 5,8  | 4,4    | 5,5 | 10,4       | 19,0 | 84,5                         | 147,25 | 54-28с      | 2022н            |
| <b>Фрикадельки с соусом</b>                                       | 90/30        | 100 | 16,0    | 13,6 | 12,8   | 9,1 | 8,0        | 15,9 | 191,4                        | 199,77 | 77-7/54-3с  | 2022/2022н       |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                                | 150          | 180 | 5,4     | 6,6  | 4,9    | 8,1 | 32,8       | 32,5 | 196,8                        | 234,66 | 203         | 2017м            |
| <b>Каркаде</b>                                                    | 200          | 200 | 0,2     | 0,2  | 0,1    | 0,1 | 7,2        | 7,2  | 30,08                        | 30,08  | 54-45н      | 2022н            |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                             | 40           | 40  | 3,0     | 3,0  | 0,2    | 0,2 | 19,5       | 19,5 | 91,9                         | 91,9   | 701         | 2010             |

|                         |    |    |     |     |     |     |      |      |      |      |     |      |
|-------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|
| <b>Хлеб пеклеванный</b> | 50 | 50 | 3,2 | 3,2 | 0,4 | 0,4 | 20,6 | 20,6 | 98,9 | 98,9 | 702 | 2010 |
|-------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|

Повар МКОУ Слюсаревская ОШ\_\_\_\_\_Н.В. Бутко

Ответственный за организацию питание в МКОУ Слюсаревская ОШ\_\_\_\_\_Н.В.Зибарова