

Меню МКОУ Слюсаревская ОШ 16.06.2025. (меню 1-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
	7-11 лет	12 и старше	7-11л.	12 и старше	7-11л.	12 и старше	7-11л.	12 и старше	7-11л.	12 и старше		
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	250	5,83	7,12	6,27	7,12	27,83	31,62	191,4	217,9	54-27к	2022н
Пряник	70	70	4,20	4,20	6,52	6,52	49,77	49,77	274,45	274,45	П.т.	
Чай с сахаром и лимоном	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
	7-11 лет	12 и старше	7-11л.	12 и старше	7-11л.	12 и старше	7-11л.	12 и старше	7-11л.	12 и старше		
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	100	0,5	0,8	0,1	0,2	1,5	2,5	8,52	15	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	250	5,1	6,4	5,8	7,3	18,5	23,1	146,42	183	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	100/30	16,	17,7	12,8	14,2	8,0	8,9	191,4	212,7	77-7/54-3с	2022н

			0									
Каша ячневая вязкая	150	180	4,8	5,8	6,2	7,4	28,0	33,6	180,6	216,72	171	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81	81	54-1х	2022н
Хлеб пшеничный	40	40	3,0	3,0	0,2	0,2	19,5	19,5	91,9	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	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