

Меню на 17.02.2025г

Понедельник

№	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
1	ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы	
2	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.7
3	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	139.78
4	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
5	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
6	Масло сливочное (порциями) №14	15	0.12	12.3	0.19	111.94
7	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
8	Итого	500	23.72	23.68	86.89	655.56

Составил: Бочалов И.В.

№	Прием, пищи наименование блюда	выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
1	ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы	
2	Сырники из творога запеченные	100	15.8	5.3	17.9	182.5
3	Чай с молоком или сливками № 378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
4	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
5	Масло сливочное (порциями) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
6	Яблоко№338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
7	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
8	Итого	500	11.59	22.45	102.67	719.69

Составил: Бочалов И.В.

МБОУ «Ищерская СОШ»

Утверждаю: И.о. М.У.Хучиева

Меню на 19.02.2025г

Среда

№	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
1	ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы	
2	Запеканка из творога	150	23.85	11.55	22.5	289.35
3	Чай с лимоном№459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
4	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88
5	Масло сливочное (порциями)№14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
6	Яблоко№338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
7	Итого	500	29.89	20.85	73.07	599.49

Составил: Бочалов И.В.

МБОУ «Ищерская СОШ»

Утверждаю:

И.о. М.У.Хучиева

Меню на 20.02.2025г **Четверг**

№	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
1	ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы	
2	Гречка отварная №4,3	100	5.73	4.06	25.76	162.5
3	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
4	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
5	Чай с лимонам №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
6	Яблоки №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
7	Итого	500	17.55	17.66	95.8	621.34

Составил: Бочалов И.В.

МБОУ «Ищерская СОШ»

Утверждаю:

И.о. М.У.Хучиева

Меню на 21.02.2025г **Пятница**

№	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
1	ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы	
2	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	70
3	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	120.88
4	Чай с лимоном №459	180	0.02	0.09	8.55	35.09
5	Масло сливочное (порциями)№14	20	0.16	16.4	0.26	74.64
6	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
7	Яблоки№338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
8	Итого	500	14.4	33.57	93.81	594.61

Составил: Бочалов И.В.

