

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Христинчанской ООШ

Бокова М.И.

МЕНЮ
горячего питания учащихся 5-11 классов

Дата 29.05.2021

Наименование блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 4 завтрак								
тефтели из говяжьего мяса	423	100	220	12	16	42	0,22	0,06
каша гречневая со сл. маслом	255	200	213	9	8	28	0,05	0,02
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09
салат из свежих овощей	14	100	55	0,1	0,15	1,3	0,6	0,6
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9	0	0,07
Итого			713	23,38	24,39	92,06	1,63	0,84

Повар  Камелева С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Христинчанской ООШ
 Бокова М.И.

МЕНЮ
горячего питания учащихся 5-11 классов

Дата 30.03.2021

Наименование блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 5 завтрак								
куры запеченные со сметаной	265	100г/20г	400	12	17	62	1,22	0,27
каша полевая сл. маслом	245	200	213	9	8	46	0,05	0,02
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09
кофейный напиток с молоком	588	200г	104	8	8	10	0	0
Итого			837	31,28	33,24	130,76	2,03	0,38

Повар  Камелева С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Христинчанской ООШ
 Бокова М.И.

МЕНЮ
горячего питания учащихся 5-11 классов

Дата 31.03.2011.

Наименование блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 6 завтрак								
Каша пшеничная рассыпчатая	445	200	190	4,83	6,40	36,71	0,5	0
Соус красный основной	455	20г	26	0,16	0,34	1,24	0,03	0,02
колбасные изделия отварные	25	100	180	15	16	14	0,1	0,06
икра кабачковая	24	100	95	1,2	3,13	19,44	0,49	0,1
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09
чай с сахаром и лимоном	395	200г	104	0	0	20,98	0	0
Итого			715	23,47	26,11	105,13	1,88	0,27

Повар  Камелева С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Христинчанской ООШ
Бокова М.И.

МЕНЮ
горячего питания учащихся 5-11 классов

Дата 1.04.2021

Наименование блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 7 завтрак.								
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	200г/20г	290	14,42	16,76	56	1,31	0,27
Хлеб лшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09
св.овощи резанные	25	100	70	2,2	3	26	0,35	0,05
какао с молоком	395	200г	104	8	8	10	0	0
Итого			584	26,9	28	104,76	2,42	0,41

Повар Камелева С.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Христинчанской ООШ
 Бокова М.И.

МЕНЮ
горячего питания учащихся 5-11 классов

Дата 2.04.2021

Наименование блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 8 завтрак								
рыба запеченная с овощами	487	120	216	8	9	43	1,14	0,312
картофель отварной сл.м.		180	179	5,97	7,92	22,72	0,04	0,01
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09
кофейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10	0	0
Итого			619	22,25	25,16	88,48	1,94	0,412

Повар  Камелева С.А.