

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Христинчанской ООШ
Бокова М.И.

МЕНЮ
горячего питания учащихся 5-11 классов

Дата 12.04.2021

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 13.04.2021.

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 15.04.2021

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 16.04.2021.

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.