



Директор МБОУ "СОШ а. Джегута"

К.М.Дудова

2023г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ МБОУ "СОШ А. ДЖЕГУТА"  
03.02.2023г.**

Вводится 1 января 2023 г.  
Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

| Прием пищи     | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | N рецептуры | цена  |
|----------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------------|-------------|-------|
|                |                                          |           | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                         |             |       |
|                |                                          |           |                  |       |           |                         |             |       |
|                | <b>03.02.2023</b>                        |           |                  |       |           |                         |             |       |
| <i>Завтрак</i> | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60        | 0,79             | 1,95  | 3,88      | 36                      | 45          | 2,66  |
|                | Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом  | 80        | 5,43             | 6,03  | 6,87      | 103                     | 279         | 41,98 |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом     | 150       | 5,52             | 4,52  | 26,45     | 168                     | 309         | 6,33  |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                  | 30        | 3,21             | 1,35  | 13,05     | 82                      | ПРОМ        | 1,95  |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной            | 20        | 1,50             | 0,40  | 10,40     | 50                      | ПРОМ        | 1,30  |
|                | Чай с сахаром                            | 200       | 0,07             | 0,02  | 13,95     | 56                      | 376         | 1,41  |
|                | Бананы                                   | 100       | 1,50             | 0,50  | 21,00     | 96                      | 338         | 10,50 |
|                | 0                                        | 0         | 0,00             | 0,00  | 0,00      | 0                       | 0           | 0,00  |
|                | 0                                        | 0         | 0,00             | 0,00  | 0,00      | 0                       | 0           | 0,00  |
|                | итого завтрак                            |           | 18,02            | 14,77 | 95,60     | 591                     | 1347        | 66,13 |
|                | итого за день                            |           | 18,02            | 14,77 | 95,60     | 591                     | 1347        | 66,13 |

Повар

Л.И.Бостанова