

«Утверждено»
 Директор
 МБОУ «Жуковская СОШ»
 Кисткин В.А.
 «18» января 2022 г.
 Среда 2 недели

Меню на 18.01.2023г.

МБОУ «Жуковская средняя общеобразовательная школа»
 Завтрак 1-4 кл.

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			к/кал
	1-4 кл.	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,7
Кисель из облепихи	200	0	1	12	60
Фрукты (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4
Бутерброд с сыром	60	3	1	22,4	101,8
Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	8,5	42,5
Всего за завтрак	650	17,2	13,35	100,3	586,1

Обед 1-11 классы

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			к/кал.	Выход, г.	Пищевые вещества			к/кал.
	1-4 кл.	Белки	Жиры	Углеводы			5-11 кл.	Белки	Жиры	
Салат из свеклы с курогой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	100	1,7	5,3	16,6	122,3
Борщ с капустой	200	4,7	6,1	10,1	114,3	250	5,8	7,6	20,2	142,8
Котлета из говядины	90	7	17	16	271,56	100	18,26	18,13	16,26	301,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	180	9,8	8,28	43,08	286,6
Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	20	0,7	0,5	1,8	14,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,8	135,8	60	4,5	0,54	29,8	135,8
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,2	51	30	1,65	0,3	10,2	51
Всего за обед	830	28,65	35,64	136,9	1004,56	940	42,91	40,65	157,74	1135,3
Всего за завтрак и обед	1480	45,85	48,99	237,2	1590,66					

Ответственный за организацию горячего питания: _____ /Снадина Н.А.

Повар: _____ /Чашкина Т.А./