



Утверждаю
и.о. директора
МБОУ Чугуйской СОШ
А.И. Стрелкова
января 2025г

МЕНЮ

День: четвёртый
Неделя : первая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества		
				(г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
230	Каша пшеничная молочная	200	181	5,46	6,2	25,82
462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8
75	Сыр порциями	30	107,4	6,96	8,85	0
	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	59,4	2,04	0,39	11,94
	яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8
	Итого завтрак	610	602,8	21,96	19,14	85,96
	Обед					
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74	1	6,2	3,6
104	Щи из свежей капусты	250	75,63	1,8	4,43	7,15
375	Плов из отварной птицы	230	446,9	23,1	26,1	29,9
487	Компот из яблок с лимоном	200	60	0,3	0,2	14,2
	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	99	3,4	0,65	19,9
	Итого обед	680	872,53	33,4	37,98	99,35
	Итого за день	1290	1475,33	55,36	57,12	185,31

Повар С Ф.А.Широбокова