

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "СОШ №1" Зявенко О.В.

10. сентября 2021



Муниципальное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Коряжмы"
Основное меню завтраков и обедов для детей 7 -11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	5	7	13	32
<i>10.09.2021</i>						
ЗАВТРАК						
<i>175</i>	Каша Дружба	200	6,08	11,18	43,46	300
<i>ПП</i>	бутерброд с сыром	40/10	2,36	7,49	14,86	136
<i>ПП</i>	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
<i>ПП</i>	Яблоко	100	0,9	0,2	23,1	61,62
	Итого	550	9,6	18,92	96,64	556,62
ОБЕД						
<i>12</i>	Помидор долька	50	0,13		16	7
<i>111</i>	Суп с макар. изд.	200	9,87	2,27	11,43	73,2
<i>204</i>	Рагу овощное с мясом	200	3,6	15,6	11,55	197,25
<i>ПП</i>	фрукт	45	3,46	1,485	23,63	123,8
<i>377</i>	Компот из кураги	200		19,74	0,27	52,93
<i>ПП</i>	хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	725	19,3	39,535	82,64	546,14
	ВСЕГО	1 275,00	28,90	58,46	179,28	1 102,76

Шеф-повар

Парф

Парфенова М.Н.

Для составления примерного меню использована книга

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна издательство ДеЛи принт, 2011 год./