



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Белоусовская СОШ»

Короткова Н.П.

(подпись)

(ФИО руководителя)

Меню на 20 декабря 2023 г.
Первая неделя, день 3, среда
1-4 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен (кКал)
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1
	Итого за день	510	18,9	15,2	65,3	473,7

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен (кКал)
54-11м	Каша рисовая с морковью	250	10,3	8,6	38,1	271,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	17,1
	Итого за день	500	12,7	9	57,8	363,4

ОВЗ

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен (кКал)
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	17,1
	Итого за день	580	22,7	18,9	74,9	560,8

Род.плата

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен (кКал)
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	17,1
	Итого за день	580	22,7	18,9	74,9	560,8

Повар Шаткова Н.А.