



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Белоусовская СОШ»

Короткова Н.П.

(подпись)

(ФИО руководителя)

Меню на 16 января 2025 г.  
Первая неделя, день 4, четверг  
1-4 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (кКал)
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>21,3</b>	<b>77,4</b>	<b>632,9</b>

5 – 11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (кКал)
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1
	<b>Итого за день</b>	<b>430</b>	<b>12,8</b>	<b>10,8</b>	<b>66,3</b>	<b>413,9</b>

ОВЗ

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (кКал)
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>21,3</b>	<b>77,4</b>	<b>632,9</b>

Род. плата

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (кКал)
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>21,3</b>	<b>77,4</b>	<b>632,9</b>

Повар Шаткова Н.А.