

8 ДЕНЬ

Согласовано

Директор МБОУ ООШ №21

А.Б.Бахметьев

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания и торговли"

В. Н. Серикова

## М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
для возрастной категории 7-11 лет

на 15 января 2025 год

### ЗАВТРАК

| Наименование блюда       | Выход, г | Пищевые вещества г |         |             | Энерг.ценн<br>ость, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|----------|--------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|
|                          |          | Белки, г           | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |
| Голубцы ленивые          | 70       | 4,2                | 5,2     | 7           | 105                      | 559/2022    |
| Каша вязкая пшеничная    | 100      | 2,6                | 2,8     | 16,3        | 102                      | 303/2015    |
| Какао с молоком          | 200      | 4                  | 3,4     | 17,5        | 119                      | 382/2015    |
| Хлеб пшеничный           | 30       | 2,1                | 0,3     | 15,1        | 60                       | ПР          |
| Хлеб ржаной иодированный | 20       | 1,3                | 0,2     | 8,4         | 41                       | ПР          |
| Фрукты свежие            | 130      | 0,5                | 0,5     | 12,7        | 61                       | 338/2015    |
| ИТОГО:                   |          | 14,7               | 12,4    | 77          | 488                      |             |

### ОБЕД

| Наименование блюда                             | Выход, г | Пищевые вещества г |         |             | Энерг.ценн<br>ость, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------|----------|--------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                                |          | Белки, г           | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |
| Нарезка из соленых огурцов                     | 60       | 0,5                | 0,1     | 1           | 6                        | 70/2015     |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной       | 200/5    | 1,5                | 8,2     | 17,3        | 90                       | 82/2015     |
| Фрикассе из курицы                             | 90       | 10,8               | 13,3    | 1,8         | 171                      | 599/2022    |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150      | 5,4                | 5,8     | 30,4        | 195                      | 309/2015    |
| Сок натуральный промышленного производства     | 200      | 1                  | 0       | 23,46       | 92                       | 389/2015    |
| Хлеб пшеничный                                 | 40       | 2,8                | 0,4     | 20,2        | 80                       | ПР          |
| Хлеб ржаной иодированный                       | 30       | 2                  | 0,3     | 12,6        | 61                       | ПР          |
| ИТОГО:                                         |          | 24                 | 28,1    | 106,8       | 695                      |             |

Бухгалтер

Борисова Т.И.

Буфетчица

Рыбчинская О.М.