

Филиал МБОУ "Верх-Иньвенская СОШ" "Разинская НОШ"

Утверждаю:  
Зав. филиалом \_\_\_\_\_ /Симанов А.А./

Ежедневное меню на 05.11.2025

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
<b>Итого за завтрак</b>		14,16	19,69	75,7	464,79
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Плов с курицей	30	9	13,5	0	157,5
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47

Ежедневное меню на 06.11.2025

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
<b>Итого за завтрак</b>		14,16	19,69	75,7	464,79
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Плов из отварной птицы	30	9	13,5	0	157,5
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47

Ежедневное меню на 07.11.2025

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
<b>Итого за завтрак</b>		18,24	26,86	68,62	519,75
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7