

**МЕНЮ**

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_1\_\_ марта 2021 г

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Салат морковный с огурцом	60	0,59	3,659	2,24	44,52
Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Сосиска отварная	60	8,32	16	16,96	134,4
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107
Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	42,3
Десерт					
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,96</b>	<b>27,94</b>	<b>109,29</b>	<b>641,67</b>

**МЕНЮ**

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_2\_\_ марта 2021 г

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36
Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36
Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
Овощи свежие (помидоры)	60				
Сок пром.произ-ва «Амбре»	200	0	0	12	96
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107
Десерт					
<b>Итого</b>		<b>21,09</b>	<b>27,94</b>	<b>105,72</b>	<b>601,36</b>

**МЕНЮ**

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_3\_\_ марта 2021 г

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137
Гуляш	70	14,44	16,58	3,80	224,10
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107
Соленые огурцы	47	1,35	6,18	5,06	35,88
Десерт					
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,72</b>	<b>30,31</b>	<b>94,98</b>	<b>561,31</b>

**МЕНЮ**

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_4\_\_ марта 2021

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95	0,00	36
Каша молочная вязкая из манной крупы с маслом	160	3,40	3,96	27,83	161,00
Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	113
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107
Банан	100	1.11		16,58	67.34
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,11</b>	<b>19,39</b>	<b>95,25</b>	<b>512,34</b>

**МЕНЮ**

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_5\_\_ марта 2021

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Птица тушенная	70	16,88	10,88		165,01
Компот из сушеных плодов	200	0,76	0,12	20,03	79.25
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107
Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	42,3
Десерт					
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,83</b>	<b>16,19</b>	<b>61.78</b>	<b>630,79</b>

**МЕНЮ**

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_6\_\_ марта 2021

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Салат витаминный	60	0,85	3,05	5,41	52,44
Плов из птицы	70/160	25,38	21,25	44,61	471,25
Компот из сухофруктов	200	0,76	0,12	20,03	79.25
Хлеб	50	3,84	0,47	24,25	116,17
Яблоко	100	0,35	0,4	9,8	47
Десерт					
<b>ИТОГО:</b>		<b>26,3</b>	<b>20,52</b>	<b>95,93</b>	<b>766,11</b>



МЕНЮ

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_\_\_ марта 2021

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с мясом	160	14,38	14,87	15,50	249,51
Свежие огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб	50	3,84	0,47	24,25	116,17
Десерт					
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,43</b>	<b>22,72</b>	<b>84,07</b>	<b>517,66</b>

МЕНЮ

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_9\_ марта 2021

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Котлеты из птицы	80	11,64	13,14	13,46	223
Св.овощи (помидоры огурцы)					
Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	150,02
Хлеб	50	3,84	0,47	24,25	116,17
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Яблоко	100	0,35	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,5</b>	<b>23,17</b>	<b>78,15</b>	<b>593,52</b>

МЕНЮ

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_10\_ марта 2021

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Капуста тушеная	160	2,78	6,48	34,52	213,53
Котлета из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183,00
Хлеб	50	3,84	0,47	24,25	116,17
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Десерт					
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,93</b>	<b>17,45</b>	<b>79,21</b>	<b>617,03</b>

МЕНЮ

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_11\_\_ марта 2021

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16
Каша ячневая	150	7,79	4,26	30,83	187,02
Тефтели мясные	70	11,78	12,91	14,90	223
Сок пром.произ-ва «Амбре»	200	0	0	12	96
Хлеб	50	3,84	0,47	24,25	116,17
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,62</b>	<b>23,79</b>	<b>60,66</b>	<b>672,35</b>
<b>Всего:</b>					

МЕНЮ

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_12\_\_ марта 2021 г

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Салат морковный с огурцом	60	0,59	3,659	2,24	44,52
Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Сосиска отварная	60	8,32	16	16,96	134,4
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107
Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	42,3
Десерт					
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,96</b>	<b>27,94</b>	<b>109,29</b>	<b>641,67</b>

МЕНЮ

на питание уч-ся 1-4 классов МКОУ « Ботлихской СОШ№3» на \_\_13\_\_ марта 2021 г

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Капуста тушенная	160	2,78	6,48	34,52	213,53
Котлета из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183,00
Хлеб	50	3,84	0,47	24,25	116,17
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Десерт					
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,93</b>	<b>17,45</b>	<b>79,21</b>	<b>617,03</b>