

Меню на 11.09.2020

Утверждено
Директор Н.А. Баралаев



Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай зеленый	300	1,45	1,60	22,31	109,80	0,00	1,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,60	432	2008	
Чай рисовый со сливками	200/30	13,88	13,32	86,70	613,97	0,00	80,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	196	2008	
Итого за прием пищи:	300	15,33	14,92	109,01	623,77	0,00	61,00	0,00	0,20	95,00	20,00	68,00	1,90			
Обед																
Суп свежий	30	0,21	0,09	0,00	3,30	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	64	2008	
Картофельный с горохом и с юрой	250/5	3,06	4,35	9,67	91,13	0,07	6,04	0,27	1,29	20,58	61,80	20,47	0,83	99	2008	
Салат из говядины, соус томатный	80/30	2,07	15,00	11,27	229,86	0,00	1,00	0,00	3,00	8,00	10,00	77,00	1,60	203	2008	
Салат гречневая рассыпчатая	180	10,46	7,69	47,33	299,85	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008	
Салат фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	33,93	130,88	0,00	2,00	0,00	0,10	5,00	3,00	8,00	0,40	411	2008	
Салат	100	1,50	0,50	21,00	98,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	28,00	0,90	64	2008	
Салат овощной с майонезом	40	3,24	0,44	19,76	92,60	0,10	0,00	0,00	0,90	7,00	7,00	34,80	1,00	64	2008	
Итого за прием пищи:	815	27,48	28,90	143,16	942,87	0,58	19,38	0,36	7,08	90,04	503,70	290,94	10,28			
Итого за день:		42,78	43,82	251,17	1566,44	0,57	20,35	0,36	13,92	247,17	712,70	298,90	11,62			

Меню на 14.09.2020

Утверждено
Директор школы
Н.А.Бадалей



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Каша овсяная с сыром	210	11,33	15,53	44,50	371,04	0,10	0,00	0,10	1,70	151,60	18,70	122,10	1,50	211	2008
Молоком	200	3,87	3,80	28,07	151,36	0,00	1,00	0,00	0,00	121,00	14,00	80,00	1,00	433	2008
Сливочное масло	30	2,26	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,80	н/д	2008
Пример пищи	440	17,35	22,27	66,89	647,50	0,10	1,00	0,10	1,70	281,30	38,70	236,10	3,10		
Обед															
Суп овощной с зеленью	100	1,43	10,15	7,46	128,03	0,05	14,61	0,21	4,54	29,30	42,41	17,37	0,70	51	2008
Пюре картофельное с бобовыми и курицей	280/5	6,82	4,73	19,27	148,34	0,15	5,04	0,27	1,38	50,58	157,90	41,07	2,01	06	2008
Салат овощной	200	17,53	21,37	10,17	318,42	0,09	27,23	0,00	4,04	90,78	217,93	46,44	3,13	306	2008
Картофельное пюре	180/15	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	6,00	1,00	430	2008
Салат фруктовый с яблоком, микроэлементами	40	2,34	0,44	10,70	62,90	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,80	34,80	1,00	н/д	2008
Пример пищи	680	28,02	36,69	71,63	745,44	0,39	47,08	0,48	11,22	169,29	480,64	114,68	7,13		
Итого		45,37	58,96	148,52	1392,94	0,48	58,08	0,58	22,94	450,59	785,35	169,64	10,00		

МЕНЮ на "15.09.2020

Утверждено
 Директор школы
 Н.А. Бадален



Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	
Завтрак														
АЩА МАРИНАТ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200г	7,49	7,73	27,74	291,13	0,10	0,30	0,00	1,20	111,40	16,30	102,00	0,90	104
АТОН СВОДАЩЕННЫ	40	3,18	0,40	15,32	94,00	0,03	0,00	0,00	0,05	7,80	5,20	28,00	0,40	31
АТ С САХАРОМ И ЛИМОН	200	0,05	0,00	15,06	90,87	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Всего за завтрак	400	10,61	8,13	72,12	496,98	0,13	0,35	0,00	1,25	119,00	21,50	128,00	0,90	
Обед														
АДАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,64	8,10	8,30	88,12	0,02	18,70	0,01	2,20	44,50	31,06	15,21	0,60	40
УП КАРТОФЕЛЬНИ С КУРИЦИ И РЫБОИ	200г	4,64	3,60	20,43	122,00	0,13	16,50	0,20	1,60	20,54	117,04	31,60	1,10	80
ОУЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ С ПУЦЫ	100	15,48	14,43	11,03	280,44	0,10	0,74	0,03	5,00	28,00	80,50	23,00	1,01	314
АЩА ГРЕНЕВАЯ РАССЫПАТАИ	100	10,40	7,60	47,43	295,00	0,33	0,00	0,04	0,90	11,00	26,00	73,00	0,60	303
АТ С САХАРОМ	100г	0,00	0,00	14,87	68,85	0,00	0,00	0,00	0,70	20,50	240,20	100,00	5,01	430
БЛОКО	100	0,40	0,40	0,60	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	11,00	0,20	40
ГЕБ РИКО ГИВЕИВНИ СВОГ МАРОГАУТРЕШТАИ	40	2,24	0,44	19,70	82,80	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,00	34,00	1,80	98
Всего за обед	600	34,88	31,00	122,44	970,71	0,63	46,00	0,20	10,20	140,40	542,11	230,80	10,47	
Всего за день		45,47	39,72	304,56	1367,70	0,94	46,04	0,34	11,44	259,20	705,35	292,30	10,87	

Меню на 16.09.2020

Утверждено
 Директор Н.А. Бадалей



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Ср
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ШЕРИТАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,81	7,70	40,78	278,38	0,20	0,68	0,00	1,40	113,08	47,70	171,20	1,80	184	
БРОД С СЫРОМ	35	8,77	2,41	9,68	64,50	0,00	0,00	0,10	0,40	135,00	7,00	80,00	0,30	3	
С МОЛОКОМ	100	3,37	3,89	25,07	151,36	0,00	1,00	0,00	0,00	121,00	14,00	60,00	1,00	403	
в прием пищи:	420	21,20	14,00	68,70	612,41	0,30	1,68	0,10	1,80	373,08	71,70	358,00	3,30		
Обед															
КОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,05	1,14	7,20	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,60	0,00	кв	
С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОМ	250/5	5,46	4,49	12,15	125,11	0,10	6,12	0,27	1,33	48,54	114,84	36,32	1,82	70	
С КУРОМ И ГОЛЦЕДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100	8,67	15,00	11,27	236,88	0,00	1,00	0,00	3,00	8,00	10,00	77,00	1,00	283	
ВАРИНОЙ	180	4,30	7,50	34,08	289,11	0,03	0,00	0,00	0,34	2,00	74,11	23,29	0,67	325	
САХАРОМ	185/16	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,08	6,00	1,00	430	
СОСНО-ПЕЧЕНЬЕ С ОБЕД, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,80	кв	
в прием пищи:	715	22,99	28,99	83,38	772,75	0,25	16,61	0,40	6,55	87,78	322,12	82,88	6,70		
в день:		43,80	43,29	192,08	1385,16	0,47	18,07	0,50	18,17	619,48	626,27	180,01	8,90		

Меню на 17.09.2020

Утверждено
Директор школы
Н.А.Бадалева



Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	К, мг	
Завтрак														
Хлеб "Бородинский" с маслом сливочным	200г	9,18	23,03	40,13	400,34	0,10	0,00	0,00	0,40	154,00	28,20	130,50	3,50	100
Молоко сладкое 3,2%	80	3,18	0,40	19,39	84,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	8,20	26,00	0,40	87
Сладкий напиток	200	1,45	1,00	22,31	100,00	0,00	1,00	0,00	0,00	81,00	7,00	45,00	1,00	432
Всего за завтрак	480	13,79	24,03	81,78	584,34	0,10	1,00	0,00	0,40	242,80	43,40	181,50	4,90	
Обед														
Курец соевый	80	0,27	0,00	0,54	4,14	0,00	1,50	0,00	0,00	0,30	4,20	7,20	0,20	302
Бул. картофельный с вареным яйцом и кореньями	200г	3,02	3,61	20,79	137,04	0,14	16,73	0,21	2,33	24,17	83,43	23,00	1,19	100
Итого на обед	300	3,29	3,61	12,33	141,18	0,14	0,00	0,20	11,30	120,00	80,00	40,00	4,00	238
Суп картофельный	180	3,75	0,78	14,51	163,54	0,17	6,22	0,09	0,21	35,00	90,00	33,00	1,25	335
Салат из свежих овощей с витамином С	200	0,16	0,70	27,07	114,50	0,00	1,80	0,50	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	354
Ананас	100	1,50	0,25	13,00	60,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	20,00	0,80	нк
Всего за обед	680	22,12	16,94	100,41	580,27	0,41	28,74	0,30	0,30	153,00	432,23	140,70	8,12	
Итого за день		35,91	41,07	181,17	1164,61	0,51	29,74	0,30	0,70	395,80	875,63	221,20	13,02	

Меню на 18.09.2020

Утверждено
 Директор школы
 Н.А. Бадалей



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	с
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,50	11,65	0,20	130,00	0,10	0,00	0,00	0,20	10,00	10,00	65,00	1,00	254	
КАЧЕВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,52	4,60	20,44	136,70	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	7,00	26,00	0,00	231	
И С САХАРОМ	100/15	0,00	0,00	14,07	50,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	6,00	1,00	450	
ЧЕБЫЕ	30	2,29	2,94	22,22	125,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	6,00	1,00	450	
СЫРЯНО-ПШЕНИЧЬИ ОБОИ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	10,75	32,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	27,00	0,00	40	
то за один прием	470	18,51	20,02	67,69	594,00	0,30	0,00	0,00	1,00	49,00	34,00	100,00	5,00		
Обед															
САТ ИЗ БОЛОВОЧАНИСЯ КАЧУТЫ	100	1,89	5,09	0,47	61,01	0,03	20,00	0,21	2,34	46,74	30,17	17,00	0,00	38	
С ГОРОХОВЫМ С ПАРТОНАРЕМ И ГОМЛДИНОМ	200/5	2,46	3,61	8,97	60,55	0,06	5,23	0,26	1,20	19,80	56,54	20,04	0,00	86	
ИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЯТАНОМ СОУСЕ	200/50	10,55	20,11	2,81	250,13	0,10	0,00	0,10	2,40	41,30	19,00	144,00	1,00	512	
С ОТВАРНОЙ	100	4,10	7,00	34,09	200,11	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	
САТ ИЗ ИЖИМА	100	0,00	0,00	14,07	50,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	
СЫРЯНО-ПШЕНИЧЬИ ОБОИ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	10,75	32,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	27,00	0,00	40	
то за один прием	750	27,20	56,86	66,77	624,40	0,24	30,00	0,57	6,74	107,70	963,57	66,00	4,00		
то за день		45,71	76,88	174,46	1218,40	0,54	30,00	0,57	13,74	156,70	130,00	166,00	5,00		