

Согласовано

Директор МБОУ

Во
ка

Меню дня 18.05

2021



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe	
366	котлета мясная	60	15,13	13,60	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	153,00	15,33	1,30	30,20 P
423	греча отварная	150	5,55	5,40	5,85	103,50	0,05	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	26,26	1,30	7,90 P
319	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,00	1,30	7,20 P
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	15,50	1,20	0,33	2,40 P
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	1,40	0,38	2,40 P
112	свежий помидор	40	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	15,30	0,15	25,53 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,41	20,26	67,22	572,70	0,24	186,17	0,06	2,43	194,17	323,10	61,43	5,76	78,71 P

Родительская плата

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
366	котлета мясная	50	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	153,00	15,33	1,30	30,20 P
423	греча отварная	150	5,55	5,40	5,85	103,50	0,05	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	26,26	1,30	7,90 P
319	чай с сахаром	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,00	1,30	7,20 P
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	15,50	1,20	0,33	2,40 P
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	1,40	0,38	2,40 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,41	20,26	67,22	572,70	0,24	186,17	0,06	2,43	194,17	323,10	61,43	5,76	50,00 P

Школьники 11-16

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
366	котлета мясная	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	153,00	15,33	1,30	30,20 P
423	греча отварная	180	6,66	6,48	7,02	124,20	0,07	30,60	0,05	1,26	109,80	99,00	40,30	1,30	17,47 P
319	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,00	1,30	7,20 P
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	15,50	1,20	0,33	2,40 P
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,05	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	1,30	1,37	4,20 P
112	свежий помидор	40	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	15,30	0,15	25,53 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,58	21,50	75,33	625,80	0,28	191,27	0,06	2,85	217,72	363,30	135,58	7,35	90,47 P

1-4 кл ОБЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe	
ОБЕД															
1	шницель рыбный	80	12,64	8,96	8,00	166,40	0,18	10,71	0,06	2,51	119,65	351,65	56,27	1,42	56,87 P
20	макароны отварные	150	3,29	8,22	21,69	174,36	0,17	25,43	0,00	0,12	41,61	72,90	26,22	1,19	11,57 P
21	кисель	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	1,20	0,36	16,50 P
18	бощ с кап с мяс смет	250	2,20	4,50	12,70	100,00	0,05	6,90	0,00	0,10	17,15	35,93	11,30	0,35	15,00 P
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	3,60	0,22	2,40 P
109	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	1,70	0,34	4,30 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,11	22,48	71,65	689,24	0,48	47,04	0,06	3,43	207,07	533,94	120,21	3,37	110,16 P

5-11 кл ОБЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe	
ОБЕД															
48	рыбный натуральный (из полуфабрикатов) с маслом	80	12,64	8,96	8,00	166,40	0,18	10,71	0,06	2,51	119,65	351,65	56,27	1,42	56,87 P
20	макароны отварные	180	6,20	8,40	30,20	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,30	1,30	27,63 P
21	кисель	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	1,20	0,36	16,50 P
18	бощ с кап с мяс смет	250	2,20	4,50	12,70	100,00	0,05	6,90	0,00	0,10	17,15	35,93	11,30	0,35	15,00 P
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	3,60	0,22	2,40 P
109	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	1,70	0,34	4,30 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			25,02	22,66	80,76	738,88	0,53	47,21	0,08	6,31	253,46	610,02	137,29	3,39	126,64 P

зав. иф. ОИФ