

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша рисовая молочная вязкая с	250	6,52	7,42	51,42	303,77			28		11	85	28	1
376	Чай с сахаром,	180	0,06	0,02	13,5	54					1			
3	Бутерброд с маслом и сыром,	30/20/20	8,78	11	20,76	217			72	1	170	185	33	2
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
13 033	Йогурт (Г)	125	4,4	0,2	19	95					152	119	15	
Итого за Завтрак			23,04	19,02	129,44	785,47			100	1	339	389	83	3
Итого за день			23,04	19,02	129,44	785,47			100	1	339	389	83	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный запеченный,	200	24,13	41,06	3,2	357,33					7	14	1	
	Горошек зеленый консервированный,	60	2,16	0,06	5,88	33					6		5	
10 011	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства,	180			12,6	64,8				3	53		2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
26	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак			29,97	41,9	56,24	617,83				3	87	25	24	2
Итого за день			29,97	41,9	56,24	617,83				3	87	25	24	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша геркулесовая вязкая,	250	10,29	7,33	46,86	296,25			28		29	133	44	2
379	Кофейный напиток с молоком,	180	2,85	2,41	14,35	90,54								
426	Булочка с повидлом,	100	6,6	14,36	41,13	320						1		
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32		131	77	7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
Итого за Завтрак			28,28	29,8	127,1	891,16			60		165	211	58	2
Итого за день			28,28	29,8	127,1	891,16			60		165	211	58	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога,	180	31,43	27,72	29,66	493,2		1	192		996	1198	137	3
377	Чай с лимоном,	180	0,12	0,02	13,68	55,8		4			11	2	3	
3	Бутерброд с маслом и сыром,	30/20/20	8,78	11	20,76	217			72	1	170	185	33	2
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
Итого за Завтрак			43,61	39,12	88,86	881,7		5	264	1	1182	1385	180	5
Итого за день			43,61	39,12	88,86	881,7		5	264	1	1182	1385	180	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша Дружба вязкая (из пшена и риса),	250	7,5	4,9	41,68	242,5			154		46	280	95	3
	Напиток "Витошка"	180			16,74	66,6								
13 036,11	Плюшка с сахаром	100	0,65	8,71	16,88	148,52			313		8	18	2	
26	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47					16	11	9	2
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
Итого за Завтрак			11,83	14,39	109,86	620,32			467		75	309	113	5
Итого за день			11,83	14,39	109,86	620,32			467		75	309	113	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 007	Макароны, запеченные с сыром	200/10	13,52	13,36	51,45	380,33				11	229	66	21	1
541,01	Нектар 1л яблоко	180												
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
13 033	Йогурт (Г)	125	4,4	0,2	19	95					152	119	15	
Итого за Завтрак			21,2	13,94	95,21	591,03				11	386	185	43	1
Итого за день			21,2	13,94	95,21	591,03				11	386	185	43	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3.3	Картофельное пюре (Г)	150	3,1	3,7	20,4	133		31	33		36	91	1	1
234,05	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	9,88	3,97	5,15	96,49		1	49		34	156	37	1
376	Чай с сахаром,	180	0,06	0,02	13,5	54					1			
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
Итого за Завтрак			16,32	8,07	63,81	399,19		32	82		76	247	45	2
Итого за день			16,32	8,07	63,81	399,19		32	82		76	247	45	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Горошек зеленый консервированный,	60	2,16	0,06	5,88	33					6		5	
171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,77	2,29	39,72	214			23		25	140	83	3
260	Гуляш из свинины,	90	9,58	25,37	2,6	278,1		1		1	37	210	30	3
349	Компот из смеси сухофруктов,	180	0,6	0,08	28,81	119,52					6	4	3	
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
Итого за Завтрак			24,39	28,18	101,77	760,32		1	23	1	79	354	128	6
Итого за день			24,39	28,18	101,77	760,32		1	23	1	79	354	128	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая пшеничная (ячневая) молочная	250	13,32	11,05	72,68	458,33			38		8	4		
379	Кофейный напиток с молоком,	180	2,85	2,41	14,35	90,54								
	Бутерброд с сыром,	30/20	7,63	5,62	14,49	139,16				1	89	37	12	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
26	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак			27,48	19,86	136,08	850,73			38	1	118	52	28	3
Итого за день			27,48	19,86	136,08	850,73			38	1	118	52	28	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ №1 п.Восточный 1-4

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Икра кабачковая,	60	1,64	4,31	8,79	80,28					3	2	1		
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	150	5,37	3,34	36,75	201,92			17		5	2			
268,02	Котлета домашняя из мяса	90	15,62	12,09	14,66	231,21			4	1	25	167	26	3	
388	Напиток из плодов шиповника,	180	0,61	0,25	18,68	79,38					5	4	3		
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4		
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3		
15	Сыр (порциями),	10	2,63	2,66		34,33			16		65	39	3		
Итого за Завтрак			29,15	23,03	103,58	742,82			37	1	108	214	40	3	
Итого за день			29,15	23,03	103,58	742,82			37	1	108	214	40	3	
Итого за период			255,27	237,31	1011,95	7140,57			38	1071	19	2615	3371	742	32
Среднее значение за период			25,5	23,7	101,2	714,1			3,8	107,1	1,9	261,5	337,1	74,2	3,2

Составил _____ Бухгалтер

М.п.

Утвердил _____



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Хисамудинов Анатолий Раилович

Действителен с 20.04.2022 по 20.04.2023