

МЕНЮ

сад

ДАТА:

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ Зеленоновский УВК

И.В. Литовченко

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,89	4,9	30,06	183,6	0,096	0,036	-	24	19,92	123,6	103,2	26,52	2,09	168			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,14	6,6	12,78	119	0,043	0,0252	-	35	8,13	25,45	37,53	9,07	0,54	1			
	Кофейный напиток с молоком ступенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,024	0,072	0,33	8,4	114,6	76,92	127,68	11,4	0,072	383			
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8	0,024	0,024	3,6	-	12,6	12,6	21,6	7,2	2,52	399			
Обед	Овощи свежие (помидор)	30/40	0,32	0,04	0,68	8,8	3,52	0,04	0,14	-	9,2	9,6	56,4	5,6	0,24	71/70			
	Овощи соленые (огурец)	200	1,86	2	11,73	72,66	0,09	0,005	6,6	-	19,68	45,32	385,05	21,6	0,86	82			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	60/30	13,56	10,2	-	145,99	0,24	0,0696	-	24	19,8	93,6	97,8	11,4	0,96	300/350			
	Пшеница отварная с соусом молочным	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,039	0,054	25,74	-	83,16	60,2	506,45	30,96	1,2	336			
	Капуста тушеная	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	0,0072	1,55	-	13,03	3,96	100,62	3,24	0,84	372			
	Компот из свежих плодов	30	2,37	0,3	14,7	70,8	0,048	0,018	-	-	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	111			
Полдник	Хлеб пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,2	0,072	0,032	-	14	63,2	98	18,8	1,56	111				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	3,06	26,94	150	0,06	0,04	-	2	11,4	39,2	67,6	15,2	0,72	473			
	Булочка вешушка	180	0,516	0,054	27,18	111,24	0,0054	0,0108	0,98	-	14,12	14,69	60,65	3,02	0,33	382			
	Кисель из сока натурального	1560																	
	Объем блюд за день		39,116	40,034	217,59	1392,38	4,2904	0,4538	38,94	103,4	350,14	603,24	1905,68	175,91	12,752				
	Итого за день																		

Ответственный:

И.В. Литовченко

МЕНЮ - 1 - 4 классы, льготная категория

ДАТА: 1.09.2012

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ Зеленоновский УВК

Я.В. Литовченко



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Завтрак День 1						Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
121	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,036	0,136	0,66	26,4	127,6	90,94	147	14,14	0,12			
378	Чай с молоком	200/20/67	2,03	1,8	21,2	108	0,053	0,213	1,77	1,77	168,8	123,73	206,13	20,53	0,082			
15	Сыр твердый порционно	15	3,448	4,43	0	54	0,005	0,045	0,1	39	132	75	13,2	5,25	0,15			
14	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,065	33	0	0,005	0	20	1,2	1,5	1,5	0	0,01			
ПР	Хлеб пшеничный	40																
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0	16	11	278	9	2,2			
	Итого за завтрак	647	8,888	13,83	37,205	313,2	0,124	0,419	12,53	87,17	445,6	302,17	645,83	48,92	2,562			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Обед						Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Мg	Fe			
71/67	Овощи свежие (помидор) \ овощи соленые(огурец)	30/15	0,12	0,015	0,26	1,49	0,0055	0,0018	0,52	0	3,44	3,59	21,15	2,09	0,09			
88	Щи из свежей капусты и картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,046	0,038	12,62	0	39,4	39,2	306,66	17,7	0,66			
227	Рыба припущенная	80	13,83	7,09	0,67	122,18	0,072	0,072	0,63	36,07	28,87	151,11	204,32	22,94	0,63			
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,017	0,013	0	0	0,91	40,63	27,05	10,89	0,35			
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	0,019	0,019	3,6	0	12,6	12,6	21,6	7,2	2,8			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,12	0	0	9,2	34,8	53,2	13,2	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	0	0	6,9	31,8	73,5	7,5	0,93			
	Итого за обед	710	24,53	23,39	89,59	672,67	0,259	0,382	24,55	36,07	122,87	344,76	1107,13	95,05	6,47			
	Итого за день	1357	33,418	37,22	126,795	985,87	0,383	0,801	37,08	123,24	568,47	646,93	1752,96	143,97	9,032			

Ответственный:

(Handwritten signature)

МЕНЮ - 5 - 11 классы, льготная категория

ДАТА: 1.09.21

УТВЕРЖАЮ: *[Подпись]* Заведующий УВК
Я.В. Литовченко



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
121	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,036	0,136	0,66	26,4	127,6	90,94	147	14,14	0,12						
378	Чай с молоком	200/20/67	2,03	1,8	21,2	108	0,053	0,213	1,77	1,77	168,8	123,73	206,13	20,53	0,082						
15	Сыр твердый порционно	15	3,448	4,43	0	54	0,005	0,045	0,1	39	13,2	75	13,2	5,25	0,15						
14	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,065	33	0	0,005	0	20	1,2	1,5	1,5	0	0,01						
ПР	Хлеб пшеничный	40																			
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1						
	Итого за завтрак	510	8,688	13,63	32,305	289,7	0,109	0,409	7,53	87,17	437,6	296,67	506,83	44,42	1,462						

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Мg	Fe			
71/70	сольные (огурец)	30/30	0,24	0,03	0,52	2,98	0,011	0,0036	1,04	0	6,88	7,18	42,3	4,18	0,18						
88	картофель	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,046	0,038	12,62	0	39,4	39,2	306,66	17,7	0,66						
227	Рыба припущенная	80	13,83	7,09	0,67	122,18	0,072	0,072	0,63	36,07	28,87	151,11	204,32	22,94	0,63						
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,017	0,013	0	0	0,91	40,63	27,05	10,89	0,35						
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	0,019	0,019	3,6	0	12,6	12,6	216	7,2	2,8						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,12	0	0	9,2	34,8	53,2	13,2	0,44						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	0	0	6,9	31,8	73,5	7,5	0,93						
	Итого за обед	710	24,53	23,39	89,59	672,67	0,259	0,382	24,55	36,07	122,87	344,76	1107,13	95,05	6,47						
	Итого за день	1220	33,218	37,02	121,895	962,37	0,368	0,791	32,08	123,24	560,47	641,43	1613,96	139,47	7,932						

Ответственный: *[Подпись]*