

МБОУ Ищерская СОШ

Утверждаю:

Назыров Р.И.

Меню на 17.04.2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Суп молочный рисовый	200	1,02	4,82	16,83	132,4								
	Чай с лимоном	100	0,00	0,2	5,06	20,63		0,80						
	Хлеб пшеничный	100	1	7,9	48,3	235								
	Сливочное масло	10	8,2	0,00	0,10	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

Составил: повар Митаева 3.3.

МБОУ Ищерская СОШ

Утверждаю:

Назыров Р.И.

Меню на 18.04.2023г

ВТОРНИК

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша молочная из манной крупы	180	9,2	7,3	30,5	234								
	Сливочное масло	10	8,2	0,00	0,10	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	1	7,9	48,3	235								
	Чай с лимоном	100	0,00	0,2	5,06	20,63		0,80						
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

Составил: повар Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ

Утверждаю:

Назыров Р.И.

Меню на 19.04.2023г

СРЕДА

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Гречка рассыпчатая	200	3,3	12,6	57,1	343								
	Чай с лимоном	200	0,1	0.03	9.5	39.02		0,80						
	Хлеб пшеничный	75	1	7,9	48,3	235								
	Сливочное масло	10	8,2	0,08	0,13	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Сосиски «Особые»	50	28	18,2	0,4	252								
	ВИВО													

Составил: повар Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ

Утверждаю:

Назыров Р.И.

Меню на 24.04.2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша молочная из пшеничной крупы	180	1,5	3,7	17,9	99,8								
	Сливочное масло	10	8,2	0,00	0,10	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	1	7,9	48,3	235								
	Чай с лимоном	100	0,00	0,2	5,06	20,63		0,80						
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

Составил: повар Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ

Утверждаю:

Назыров Р.И.

Меню на 25.04.2023г

ВТОРНИК

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша из манной крупы молочная	180	9,2	7,3	30,5	234								
	Сливочное масло	10	8,2	0,00	0,10	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	1	7,9	48,3	235								
	Чай с лимоном	100	0,00	0,2	5,06	20,63		0,80						
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

Составил: повар Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ

Утверждаю:

Назыров Р.И.

Меню на 26.04.2023г

СРЕДА

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	молочная каша из гречневой крупы	75,0	2,71	11,73	74,95	300								
	Сливочное масло	10	8,2	0,00	0,10	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	1	7,9	48,3	235								
	Чай с лимоном	100	0,00	0,2	5,06	20,63		0,80						
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

Составил: повар Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ

Утверждаю:

Назыров Р.И.

Меню на 27.04.2023г

ЧЕТВЕРГ

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Картофельное пюре	150	6,05	4,3	42,3	164,2								
	Хлеб пшеничный	100	1	7,9	48,3	235								
	Сливочное масло	10	8,2	0,00	0,10	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Сосиски «Особые» ВИВО	0,100	28	18,2	0,4	252								
	Чай с лимоном	100	0,00	0,2	5,06	20,63		0,80						

Составил: повар Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ

Утверждаю:

Назыров Р.И.

Меню на 28.04.2023г

ПЯТНИЦА

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша молочная из пшеничной крупы	180	1,5	3,7	17,9	99,8								
	Сливочное масло	10	8,2	0,00	0,10	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	1	7,9	48,3	235								
	Чай с лимоном	100	0,00	0,2	5,06	20,63		0,80						
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

Составил: повар Митаева З.З.