МБОУ Ищерская СОШ Утверждаю: Назыров Р.И.

**Меню на 10.04.2023г**  **ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием и, пищи наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г  | Энергетическая ценность, ккал  | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  | ЗАВТРАК  |  | Жиры  | Белки  | Углеводы  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Суп молочный рисовый  | 200 | 1,02 | 4,82 | 16,83 | 132,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 74.64 | 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 З.З.

МБОУ «Ищерская СОШ» Утверждаю: Назыров Р.И.

**Меню на 11.04.2023г.**  **ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием , пищи наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г  | Энергетическая ценность, ккал  | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  | ЗАВТРАК  |  | Жиры  | Белки  | Углеводы  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Каша манная молочная  | 210 | 3,47 | 6.03 | 42.23 | 224.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 94,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Составил: повар Митаева З.З.

МБОУ «Ищерская СОШ» Утверждаю: Назыров Р.И.

**Меню на 12.04.2023г. СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием , пищи наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г  | Энергетическая ценность, ккал  | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  | ЗАВТРАК  |  | Жиры  | Белки  | Углеводы  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Каша пшеничная молочная  | 180 | 1,5 | 3,7 | 17,9 | 99,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко  | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 94,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Составил: повар Митаева З.З.

МБОУ «Ищерская СОШ» Утверждаю: Назыров Р.И.

**Меню на 13.04.2023г. ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием , пищи наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г  | Энергетическая ценность, ккал  | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  | ЗАВТРАК  |  | Жиры  | Белки  | Углеводы  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Картофельное пюре | 150 | 6,05 | 4,3 | 42,3 | 164,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | Сосиски «Особые халяль» | 50 | 28 | 18,2 | 0,4 | 252 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Составил: повар Митаева З.З

МБОУ «Ищерская СОШ» Утверждаю: Назыров Р.И.

**Меню на 14.04.2023г. ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием , пищи наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г  | Энергетическая ценность, ккал  | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  | ЗАВТРАК  |  | Жиры  | Белки  | Углеводы  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  Молочная гречневая каша  | 75,0 | 2,71 | 11,73 | 74,95 | 300 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло  | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 75 | 1 | 7,9 | 48,3 | 235 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко  | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 94,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Составил: повар Митаева З.З.