



Утверждаю директор:

Солтоханов Б.М.

МБОУ «Ищерская СОШ» Меню на

14.09.2020г

1 день

№ рец	Прием, пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша из манной крупы молочная жидкая блюда	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0,0	132,945	0	0	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
15	Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
156	бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
	Итого:		21,31	13,48	99,79	643,59	0,187	11,37	0,022	0	159,165	0	0	0,909

МБОУ «Ищерская СОШ» Меню на 15.09.2020г 2 день

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
Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187	0	0	1,526
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0.06	0	0	0	8	0	0	0,36
Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
Чай сладкий с сахаром	200	0	0,	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	25,5
Итого:		20,81	14,19	81,6	569,4	0,25	12,02	0,022	0	213,22	0	0	27,446

МБОУ «Ищерская СОШ» Меню на

16.09.2020г 3 день

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
Каша рисовая молочная	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0	0	0,901
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0.06	0	0	0	8	0	0	0,36
Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
Какао	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0	0	125,56	0	0	0,16
бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
Итого:		22,53	16,07	97,58	656,96	0,303	12,608	0,022	0	271,976	0	0	1,421

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	P	Mg	Fe
Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199	0,085	0	0	0	13,403	0	0	1,055
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	25,5
бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
Итого:		15,91	12,92	91,59	558,9	0,188	10,07	0,022	0	39,623	0	0	26,915

МБОУ «Ищерская СОШ» Меню на 18.09.2020г. 5день

Прием, пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Жиры	Белки	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187	0	0	1,526
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0.06	0	0	0	8	0	0	0,36
Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
Чай сладкий с сахаром	200	0	0,	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
Груша	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0	0	13,537	0	0	1,639
Итого:		20,53	12,97	67,93	506,89	0,224	5,582	0,022	0	218,757	0	0	3,585

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 21.09.2020 6 день

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
Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199	0,085	0	0	0	13,403	0	0	1,055
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
Итого:		15,91	12,92	91,59	558,9	0,188	10,07	0,022	0	39,623	0	0	14,75

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 22.09.2020г. 7 день

	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
	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187	0	0	1,526
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0.06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
	Чай сладкий с сахаром	200	0	0,	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
	Итого:		20,81	14,19	81,96	569,40	0,25	12,02	0,022	0	213,22	0	0	1,946

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 23.09.2020г. 8 день

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
Каша рисовая молочная	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0	0	0,901
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0.06	0	0	0	8	0	0	0,36
Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
Какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	0,3	0	0	125,56	0	0	0,16
Груша	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0	0	13,537	0	0	1,639
Итого:		22,5	14,85	83,91	594,45	0,277	5,17	0,022	0	277,513	0	0	3,06

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 24.09.2020г. 9 день

9	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
	Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199	0,085	0	0	0	13,403	0	0	1,055
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
	Какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	0,3	0	0	125,56	0	0	0,16
	Груша	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0	0	13,537	0	0	1,639
	лук	0,008	0,2	1,4	8,2	41	0,05	10	0	0	31	0,5	14	0
	Морковь	0,008	0,1	1,3	6,9	35	4	5,6	222	2,7	2,7	5,5	9,5	3,9
	Томат	0,005	0,2	1,1	3,8	24	4	28	15	4,7	1,4	3,5	5	5
	Итого:		19,33	26,32	106,44	676,09	8,252	47,267	237,022	7,4	196,8	9,5	28,5	12,114

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 25.09.2020г. 10день

Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Жиры	Белки	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187	0	0	1,526
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0.06	0	0	0	8	0	0	0,36
Чай сладкий с сахаром	200	0	0,	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
Груша	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0	0	13,537	0	0	1,639
Итого:		17,87	10,34	67,93	471,89	0,221	5,512	0,022	0	218,757	0	0	3,585

Химический состав за плановый период	Жиры,г	Белки,г	Углеводы,г	Калорийность ккал	B1	C,мг	A,мг	E, мг	Ca, мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг
	197,71	148,25	870,32	5806,47	10,356	131,69	231,22	84	2118,54	9,5	29,5	95,731

Составил :  Атаева К.С.

Утверждаю директор: _____ Солтоханов Б.М.