МБОУ Ищерская СОШ Меню на 30.01.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 №121 | 200 | 3,57 | 2.97 | 6.14 | 68.57 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко №338 | 100 | 0,5 | 1.5 | 21 | 94.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 585 | 13.12 | 10.5 | 72.99 | 452.04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 31.01.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 жидкая молочная из манной крупы № 181 | 210 | 3,47 | 6.03 | 42.23 | 224.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко №338 | 100 | 0,5 | 1.5 | 21 | 94.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 597 | 13.02 | 13.56 | 109.08 | 608.68 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ВТОРНИК**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 01.02.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 гречневая № 183 | 210 | 3.47 | 6.03 | 42.23 | 224.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко №338 | 100 | 0,5 | 1.5 | 21 | 94.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 595 | 13.02 | 13.56 | 109.08 | 608.68 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**СРЕДА**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 02.02.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 № 312 | 150 | 6.05 | 3.06 | 20.44 | 148.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сосиски «Особые халяль» | 50 | 6.75 | 4.75 | 0 | 80.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 485 | 21.85 | 13.84 | 66.29 | 518.86 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ЧЕТВЕРГ**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 03.02.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 жидкая молочная из манной крупы № 181 | 210 | 3,47 | 6.03 | 42.23 | 224.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко №338 | 100 | 0,5 | 1.5 | 21 | 94.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 597 | 13.02 | 13.56 | 109.08 | 608.68 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПЯТНИЦА**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 23.01.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
|  | Рис отварной № 304 | 100 | 3.58 | 2.43 | 24.46 | 139.78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сосиски «Особые халяль» | 50 | 6.75 | 4.75 | 0 | 80.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 435 | 19.38 | 13.21 | 70.31 | 510.19 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 24.01.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 жидкая молочная из манной крупы № 181 | 210 | 3,47 | 6.03 | 42.23 | 224.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 495 | 12.52 | 12.06 | 88.1 | 513.24 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ВТОРНИК**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 25.01.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
|  | Круп пшенная рассыпчатая № 206 | 208 | 8.44 | 9.08 | 51.16 | 316.92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 493 | 17.49 | 15.11 | 97.01 | 606.83 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**СРЕДА**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 26.01.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 № 312 | 150 | 6.05 | 3.06 | 20.44 | 148.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сосиски «Особые халяль» | 50 | 6.75 | 4.75 | 0 | 80.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 485 | 21.85 | 13.84 | 66.29 | 518.86 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ЧЕТВЕРГ**

Составил повар: Митаева З.З.

МБОУ Ищерская СОШ Меню на 27.01.2023г Утверждаю:

И.о. Директора Назыров Р.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 жидкая молочная из манной крупы № 181 | 210 | 3,47 | 6.03 | 42.23 | 224.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло № 14 | 10 | 8,2 | 0.08 | 0.13 | 74.64 | 0,00 | 0,00 | 59 |  | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 0,75 | 5.92 | 36.24 | 175.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,1 | 0.03 | 9.5 | 39.02 |  | 0,80 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 495 | 12.52 | 12.06 | 88.1 | 513.24 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ВТОРНИК**

Составил повар: Митаева З.З.