

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 29.09.2023г.

ПАТНИЦА

Утверждаю:

Назыров Р. И.



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					
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	3,47	6,03	42,23	224,27														
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 Алиева З.М.

Составил: повар Алиева З.М

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 28.09.2023г.

ЧЕТВЕРГ



Утверждаю: Назиров Р.И.

Прием, пици 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						
ЗАВТРАК																			
Мясной макаронный суп	200	9,6	6,6	8,4	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		59				1,00		0,00	
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5														

Составил: повар Алиева З.М. 

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 27.09.2023г.

СРЕДА



Утверждаю: Назыров Р.И.

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					
ЗАВТРАК																		
Каша молочная «геркулес»	200	1,1	2,4	17,2	245													
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: *В.И.И.*

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 26.09.2023г.

ВТОРНИК



Утверждаю:

Назаров Р.И.

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						
ЗАВТРАК																			
Гречка рассыпчатая	200	3,3	12,6	57,1	843														
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 халяль»	50	28	18,2	0,4	252														

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 25.09.2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утверждаю:

Назбаров Р.И.



Прием и, 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						
ЗАВТРАК																			
Каша молочная «геркулес»	200	1,1	2,4	17,2	245														
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	0,00	
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5														
Булочка домашняя	50	6,7	4,2	27,8	188,3														

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 18.09.2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утверждаю: Назыров Р.И.



Прием и, 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							
ЗАВТРАК																				
Каша рисовая с изюмом	200	10,88	6,09	47,99	314,24															
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	0,00	0,00
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5															
Булочка домашняя	50	6,7	4,2	27,8	188,3															

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 19.09.2023г.

ВТОРНИК

Утверждаю:

Назыров Р.И.



Прием, пища 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						
ЗАВТРАК																			
Гречка рассыпчатая	200	3,3	12,6	57,1	843														
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	0,00	
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5														

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 20.09.2023г.

СРЕДА

Утверждаю: Назыров Р. И.



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							
ЗАВТРАК																				
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	75					0,00				59						
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5															

Составил: повар Алиева З.М. *[Signature]*



МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 21.09.2023г.

ЧЕТВЕРГ

Утверждаю: Назыров Р.И.



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							
ЗАВТРАК																				
Каша молочная «геркулес»	200	1,1	2,4	17,2	245															
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					
Яйцо отварное	1 шт.	11	13	1,1	252															

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 22.09.2023г.

ПЯТНИЦА



Утверждаю: Назыров Р.И.

Прием, пицци 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							
ЗАВТРАК																				
Молочная рисовая каша	200	2,71	11,73	74,95	300															
Сливочное масло	10	8,2	0,08	0,13	74,64															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 Алиева З.М.

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 11.09.2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК



Утверждаю: Назыров Р.И.

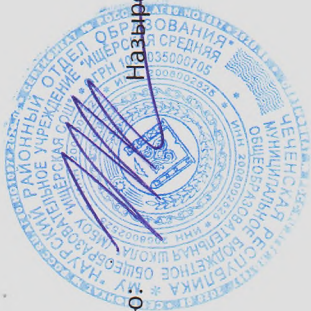
Прием и, пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
		Жиры	Белки	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
ЗАВТРАК																			
молочная гречневая каша	200	2,71	11,73	74,95															
Чай с лимоном	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														
Булочка домашняя	50	6,7	4,2	27,8	188,3														

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 12.09.2023г.

ВТОРНИК



Утверждено: Назыров Р.И.

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					
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				1,00		0,00	0,00	0,00
Сосиски «Особые халяль»	50	28	18,2	0,4	252													
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5													

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 13.09.2023г.

СРЕДА

Утверждаю:

Назыров Р.И.



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						
ЗАВТРАК																			
Каша молочная «геркулес»	200	1,1	2,4	17,2	245														
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					1,00		0,00		
Яйцо отварное	1 шт.	11	13	1,1	252														

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 14.09.2023г.

ЧЕТВЕРГ

Утверждаю: Назыров Р.И.



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						
ЗАВТРАК																			
Мясной картофельный соус	200	9,6	6,6	8,4	224.27														
Сливочное масло	10	8,2	0.08	0.13	74.64				0,00	0,00	59			1,00	0,00	0,00	0,00		0,00
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 Алиева З.М.

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 15.09.2023г.

ПЯТНИЦА



Утверждаю: Назыров Р.И.

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						
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	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 Алиева З.М.

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 04.09.2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утверждаю: Назыров Р.И.



Прием и, 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							
ЗАВТРАК																				
Каша рисовая с изюмом	200	10,88	6,09	47,99	314,24															
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	0,00	
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5															
Булочка домашняя	50	6,7	4,2	27,8	188,3															

Составил: повар Алиева З.М.



МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 05.09.2023г.

ВТОРНИК

Утверждаю: Назыров Р.И.



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									
ЗАВТРАК																						
Гречка рассыпчатая	200	3,3	12,6	57,1	843																	
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				0,00	
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5																	

Составил: повар Алиева З.М. *Aliyeva*

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 06.09.2023г.

СРЕДА

Утверждаю: Назитров Р.И.



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						
ЗАВТРАК																			
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	75				0,00	0,00	59								
Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5														

Составил: повар Алиева З.М

МБОУ «Ишчерская СОШ»

Меню на 07.09.2023г.

ЧЕТВЕРГ

Утверждаю Назыров Р. И.



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					
ЗАВТРАК																		
Каша молочная «геркулес»	200	1,1	2,4	17,2	245													
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			
Яйцо отварное	1 шт.	11	13	1,1	252													

Составил: повар Алиева З.М.

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 08.09.2023г.

ПЯТНИЦА

Утверждаю: Назыров Р.И.



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																		
ЗАВТРАК																															
Молочная рисовая каша с изюмом	200	2,71	11,73	74,95	300																										
Сливочное масло	10	8,2	0,08	0,13	74,64								0,00	0,00	59																
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 Алиева З.М.