
 /А.С. Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 октября 2023 г.

6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	11,2	5,9	47,5	288,2	0,3	0,6	0	4,1	0	0,2	142,1	127	257,4	4,1	420	13,4	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		14,6	14,5	82,7	517,9	0,4	0,6	0,1	5,0	0	0,2	157,3	144,2	301,0	5,9	471,6	13,4	0	0
Обед																			
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	100	0,8	4	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СУП ЭССЕНТУКИ СО СМЕТАНОЙ	250	10,9	8,5	6,1	143,4	0	4,7	0,2	0,8	0,2	0,1	26	23,1	119,2	1,9	355,6	7,1	0	0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	13,2	24,1	13,3	324,4	0,1	0,8	0	0,6	0,2	0,2	14,2	23,3	133,7	1,7	278,5	5,6	0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,2	3,3	27	154,9	0,1	0	0	0,9	0,1	0	31	7,1	36,5	0,9	49,7	0,6	0	0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0	0	70,7	282,5	0	0	0	0	0	0	4,1	0,6	0	0	2,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		33,5	40,3	145,7	1082,7	0,3	5,5	0,2	3,5	0,5	0,3	88,1	71,1	340,4	6,1	765,0	14,4	0	0
Всего за день:		48,1	54,8	228,4	1600,6	0,7	6,1	0,3	8,5	0,5	0,5	245,4	215,3	641,4	12,0	1236,6	27,8	0	0

Шеф-повар



Солонярь А.А.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 3 октября 2023 г.

6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	250	8,2	12,5	32,9	277,7	0,2	0,3	0,1	1,4	0,1	0,1	156,4	58,5	204,7	1,5	310,9	13,7	0	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	8,9	8	109,4	0	0,2	0,1	0,1	0	0,1	264,5	10,5	150,3	0,3	26,5	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
Итого за прием пищи:		19,2	23	81,6	578,1	0,3	0,5	0,2	1,5	0,1	0,2	435,4	79,5	395,5	3,3	383,4	13,7	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	100	17,2	108,7	56,9	1278,1	0,4	313,1	433,9	48,9	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,9	20,2	118,8	0,1	6,6	0,2	0,5	0	0,1	24	23,4	57,7	1,1	477,2	4,8	0	0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	15,9	11,2	6,08	207,7	0,21	11,2	5,31	3,81	0	1,3	21,1	16	230,45	4,98	242,4	5,4	0,2	0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,7	4,7	38,9	212,4	0	0	0	0,3	0,1	0	9,4	24,7	74,9	0,5	55	0,8	0	0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	0	7,4	1,5	0	0	1,1	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	6,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		44	127,9	170,08	2029,9	0,81	330,9	439,41	54,71	0,1	2	74,7	82,6	414,05	8,18	854,5	12,1	0,2	0
Всего за день:		63,2	150,9	251,68	2608,0	1,11	331,4	439,61	56,21	0,2	2,2	510,1	162,1	809,55	11,48	1237,9	25,8	0,2	0

Шеф повар

Солонарь А.А.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 октября 2023 г.


6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5,7	6,3	30,0	198,5	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	85,0	26,1	171,0	0,8	159,9	4,2	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	0,2	0	1,2	0	1,9	0	1,5	0	0	0
ВАФЛИ	60	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	42	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,8	15,4	98,8	0	0,5	0	0	0	0,1	99,0	15,3	74,6	0,3	146,0	8,1	0	0
Итого за прием пищи:		13,2	19,9	94,4	609,3	0,2	0,6	0,1	0,3	0,3	0,2	199,5	50,9	290,8	2,1	395,4	12,3	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,2	5,8	4,0	74,4	0	9,7	0,2	2,8	0	0	27,7	18,3	35,1	1,1	250,2	2,5	0	0
СВЕКОЛЬНИК	250	1,1	4,0	6,5	68,0	0	2,4	0,2	0	0	0	21,9	11,6	26,5	0,6	183,8	3,8	0	0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	28,7	31,8	28,1	513,8	0,2	11,9	1	0,7	0	0,4	71,5	71,6	348,3	3,7	1005,6	10,5	0	0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	23,4	93,4	0	0	0	0	0	0	10,0	2,1	0	0	1,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ ЩЕНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		35,4	42,0	90,6	885,1	0,3	24,0	1,4	4,7	0	0,4	143,9	120,6	460,9	7,0	1519,8	17,9	0	0
Всего за день:		48,6	61,9	185,0	1494,4	0,5	24,6	1,5	5,0	0,3	0,6	343,4	171,5	751,7	9,1	1915,2	30,2	0	0

Шеф повар



Солонарь А.А.


 /А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 5 октября 2023 г.

6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,5	21,2	36,1	374,7	0,1	0	0,1	1,1	0	0	0	124	12	110,7	1,1	0	0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,6	49,2	0	1,3	0	0	0	0	0	24,6	10,5	13,9	1,4	55,4	0	0
БАТОН	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,2	0	4,2	0,1	0	0	0	0	24,5	9	22,1	0,4	188,4	0	0
Итого за прием пищи:		14,8	28,0	78,0	626,1	0,2	5,5	0,2	1,1	0	0	0	182,6	38,0	179,2	3,4	289,8	0	0
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	0	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	19,0	140,4	0,3	5,0	0,2	2,0	0,1	0	0	37,3	33,1	79,7	2,0	478,9	4,3	0
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	19,3	9,9	9,6	206,2	0,2	10,0	0,1	0,2	0	0,1	0,1	64,3	89,2	257,3	1,5	371,4	3,1	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,2	5,2	21,3	145,2	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	35,5	29,1	84,2	1,2	760,7	8,5	0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	0	0	0	23,5	9,5	23,2	0,5	167,3	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0
Итого за прием пищи:		33,6	20,2	115,6	782,5	0,8	28,3	0,3	3,6	0,2	0,2	0,2	187,2	186,3	509,8	7,2	1941,7	17,0	0
Всего за день:		48,4	48,2	193,6	1408,6	1,0	33,8	0,5	4,7	0,2	0,2	0,2	369,8	224,3	689,0	10,6	2231,5	17,0	0

Шеф повар



Солонярь А.А.

Утверждаю

Директор

МБОУ "Нагорнская СШ"

/А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 6 октября 2023 г.

6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180/50	17,6	16,1	35,9	357,4	0	5,0	0,1	1,7	0,2	0,1	143,5	23,0	181,8	0,7	164,6	1,4	0	0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	80	4,6	18,2	31,0	306,8	0,1	0	0,1	0,4	0,3	0	13,8	7,8	42,8	0,6	58,2	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,5	58,5	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,8	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,4	34,3	81,4	722,7	0,1	5,0	0,2	2,1	0,5	0,1	169,6	36,5	232,0	2,0	248,6	1,4	0	0
Обед																			
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	100	0,8	4	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	4,6	16,6	116,5	0,1	6,7	0,2	0,5	0,1	0,1	25,9	25,1	65,7	1,0	486,0	4,4	0	0
ПЛОВ	250	20,8	21,1	44,4	450,3	0,1	1,0	0,3	3,7	0	0,1	20,8	49,7	229,7	2,8	418,6	8,6	0,1	0
КИСЕЛЬ	200	0	0	12,8	51,0	0	0	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	1,0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		28,3	30,1	102,4	795,3	0,3	7,7	0,5	5,4	0,1	0,2	68,4	93,7	346,4	5,4	984,4	14,1	0,1	0
Всего за день:		50,7	64,4	183,8	1518,0	0,4	12,7	0,7	7,5	0,6	0,3	238,0	130,2	578,4	7,4	1233,0	15,5	0,1	0

Шеф повар



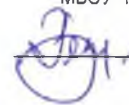
Солоньяр А.А.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 октября 2023 г.

6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,2	7,0	20,2	170,9	0,1	0,8	0	0,4	0	0,1	171,1	21,0	128,5	0,5	254,0	14,6	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0,1	0,2	0	0	22	5	77	1	0	0	0	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	0,2	0	1,2	0	1,9	0	1,5	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
Итого за прием пищи:		14,7	20,2	55,7	463,4	0,2	0,8	0,2	1,6	0,2	0,1	208,5	43,2	249,0	3,3	307,1	14,6	0	0
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	0	0	23	14	24	0,6	141	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	7,3	8,3	8,8	140,0	0	4,6	0,2	0,6	0,1	0	22,6	22,7	88,3	1,4	386,4	4,9	0	0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,9	5,9	51,3	278,1	0,1	0	0	0,4	0,1	0	12,5	32,5	98,8	0,7	72,6	1	0	0
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	9,0	4,6	2,9	90,0	0	1,5	0,5	2,5	0	0	27,9	26,1	123,1	0,7	275,7	76,0	0,4	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,8	79	0	0	0	0	0	0	9,2	2	0	0	1,3	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	0	0,1	23	33	84	2	129	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0	0
Итого за прием пищи:		31,6	19,8	147,4	898,1	0,4	11,1	0,7	6,2	0,2	0,1	123,6	136,0	444,3	6,6	1046,8	83,6	0,4	0
Всего за день:		46,3	40,0	203,1	1361,5	0,6	11,9	0,9	7,8	0,4	0,2	332,1	179,2	693,3	9,9	1353,9	98,2	0,4	0


 /А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 10 октября 2023 г.


6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	7,3	27,0	196,0	0,1	0,2	0	0,9	0,1	0,1	89,9	31,5	119,4	0,9	175,2	8,2	0	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	8,9	8	109,4	0	0,2	0,1	0,1	0	0,1	264,5	10,5	150,3	0,3	26,5	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
ЯБЛОКО	200	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	16	8	11	2,2	277,6	2	0	0
Итого за прием пищи:		17,0	18,2	85,5	543,3	0,2	10,4	0,1	1,6	0,1	0,2	384,8	60,5	321,2	4,9	525,3	10,2	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,8	5,0	4,1	64,5	0	1,2	1,1	2,5	0	0	31,1	20,1	30,0	0,5	117,5	2,9	0	0
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,9	4,6	11,1	94,9	0	12,4	0,3	0,4	0,1	0	58,4	26,4	47,5	1,3	354,8	4,8	0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	0,7	35,9	172,2	0,1	0	0	1,1	0	0	27,6	9,3	44,2	1,1	65,3	0,8	0	0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,8	16,3	3,4	220,4	0	1,0	0	2,3	0	0,1	9,9	17,9	129,4	2,0	308,2	6,3	0	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,4	93,4	0	0	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	1,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		27,5	27,0	106,5	780,9	0,2	14,6	1,4	7,5	0,1	0,1	148,8	92,6	302,1	6,5	925,9	15,9	0	0
Всего за день:		44,5	45,2	192,0	1324,2	0,4	25,0	1,5	9,1	0,2	0,3	533,7	153,1	623,3	11,4	1451,2	26,1	0	0

Шеф повар



Солоньяр А.А.


 /А.С. Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 октября 2023 г.

6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	5,7	8,6	37,7	252,5	0	0,2	0	0,3	0,1	0,1	110,9	31,3	131,9	0,5	188	9,4	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,7	24,4	146,9	0	0,2	0	0	0	0,1	112,4	27,5	96,4	0,9	207,3	9	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
ЗЕФИР	50	0,2	0	15,5	63,2	0	0	0	0	0	0	4,5	1,1	2,2	0,3	9,2	0	0	0
Итого за прием пищи:		13,6	13,8	103,3	593,6	0,1	0,4	0	0,3	0,1	0,2	237,3	66,4	263,0	2,2	450,5	18,4	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	4,0	5,9	64,9	0	3	0	2,1	0	0	21,1	14,7	33,4	0,8	168,4	3,5	0	0
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,8	5,9	12,6	114,3	0	0,4	0	2,7	0,1	0	21,1	11,3	34,7	0,7	58,5	1,5	0	0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	110	15,4	26,1	16,6	361,4	0,1	0	0	2,9	0	0,2	14,6	27,2	157,0	2,4	293,5	5,4	0	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	10,4	39,6	285,5	0,2	0	0,1	4,9	0,2	0,1	23,2	129,6	193,7	4,5	272,8	2,4	0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,9	4,8	5,0	68,3	0	2,2	0,3	0,4	0	0	14,3	10,1	18,7	0,5	110,6	1,6	0	0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	0	13,2	4,4	4	0,8	112,4	0,8	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		34,0	51,8	135,4	1141,0	0,4	7,2	0,4	14,5	0,3	0,3	120,3	214,3	492,5	11,3	1095,0	16,3	0	0
Всего за день:		47,6	65,6	238,7	1734,6	0,5	7,6	0,4	14,8	0,4	0,5	357,6	280,7	755,5	13,5	1545,5	34,7	0	0

Утверждаю

Директор

МБОУ "Нагорненская СШ"



/А.С.Рязанова/

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 октября 2023 г.


6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,5	21,2	36,1	374,7	0,1	0	0,1	1,1	0	0	0	124	12	110,7	1,1	0	0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0	11,6	49,2	0	1,3	0	0	0	0	0	24,6	10,5	13,9	1,4	55,4	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,1	5,3	4,6	71,2	0	4,2	0,1	0	0	0	0	24,5	9	22,1	0,4	188,4	0	0
Итого за прием пищи:		14,8	28,0	78,0	626,1	0,2	5,5	0,2	1,1	0	0	0	182,6	38,0	179,2	3,4	289,8	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ	100	0,9	3,6	2,8	47,5	0	12,3	0	1,7	0	0	0	10,6	5,6	10,3	0,3	143,6	0,7	0
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,6	5,4	5,1	77,3	0	8,4	0,2	0,3	0,1	0	0	47,6	17,2	33,7	0,6	245,5	3,3	0
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	110	0,1	0	0,3	1,5	0	0,2	0	0	0	0	0	1	0,5	1,9	0	6,4	0,1	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,2	21,3	145,2	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	35,5	29,1	84,2	1,2	760,7	8,5	0
КИСЕЛЬ	200	0	0	25,9	103,2	0	0	0	0	0	0	0	6,2	1,3	0	0	1,1	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0
Итого за прием пищи:		10,2	14,6	84,0	510,2	0,3	31,2	0,2	3,4	0,2	0,1	0,1	113,7	70,7	181,1	3,7	1236,1	13,7	0
Всего за день:		25,0	42,6	162,0	1136,3	0,5	36,7	0,4	4,5	0,2	0,1	0,1	296,3	108,7	360,3	7,1	1525,9	13,7	0

Шеф повар



Солоняр А.А.


 /А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 октября 2023 г.

6-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,3	31,8	3,6	378,3	0,1	0	0,4	6,5	0	0	152,8	25,5	331	3,6	0	0	0	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	0	0	10,8	11,3	33,5	0,4	59,4	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	0,2	0	1,2	0	1,9	0	1,5	0	0	0
Итого за прием пищи:		24,5	40,5	42,6	631,1	0,3	2,4	0,5	8,2	0,2	0	179,0	54,0	408,0	5,8	112,5	0	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,5	8,6	92,7	0	25,2	0	2,3	0	0	42,1	14,3	31,1	0,6	260,6	2,7	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,6	3,7	15,3	112,6	0,1	4,0	0,2	1,7	0,1	0	30,0	26,4	63,7	1,6	383,3	3,4	0	0
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	250	19,6	22	19,5	354,2	0,1	7,7	0	4,5	0	0	28,6	46,2	225,5	3,3	0	0	0	0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	0	0	0	13	3	3	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		30,9	31,9	96,4	798,0	0,3	236,9	0,4	9,7	0,1	0	126,5	106,9	374,3	8,1	722,7	7,2	0	0
Всего за день:		55,4	72,4	139,0	1429,1	0,6	239,3	0,9	17,9	0,3	0	305,5	160,9	782,3	13,9	835,2	7,2	0	0

шеф повар



Солонарь А.А.