
 /А.С.Рязанова/

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 13 мая 2024 г.


1-5 классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
777	Каша гречневая с молоком	250	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.02
	Чай с шиповником	200	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15
182	Хлеб пшеничный. Масло сливочное	50	5.74	6.53	45.44	264.14	0.07	1.3	44.5	0.31	126.57	151.88	34.14	0.56
Итого за Завтрак		500	18.20	23.64	86.23	636.43	0.2	14.31	242.2	1.46	316.25	362.26	71.68	5.63
Обед														
531МССЖ	Салат из морской капусты с луком	60	1	5.11	4.94	69.95	0.03	5.9	8.65	2.29	17.89	25.48	11.23	0.8
931МССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.57	10.19	10.31	147.93	0.25	16.63	180.39	2.00	39.52	80.81	24.09	1.20
266МССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17.88	17.15	3.19	238.86	0.63	3.5	8	0.75	23.4	197.24	28.38	2.6
302МССЖ	Картофельное пюре	150	5.83	0.69	37.37	179.14	0.09			0.8	11.91	46.49	8.59	0.86
342МССЖ	Компот из кураги	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Обед		820	33.72	34.28	108.69	883.17	1.15	34.06	199.04	7.26	138.55	464.42	119.59	10.23
Полдник														
222МССЖ	Булочка "Ярославская"	100	12.89	9.43	12.3	188.27	0.04	0.32	65.05	0.34	110.49	157.52	17.66	0.54
	Чай с сахаром	200	5.8	5	8.2	106	0.06	1.6	40		236	192	32	0.2
Итого за Полдник		300	19.29	15.03	35.90	366.27	0.15	7.92	110.05	0.74	376.49	371.52	66.66	1.34
Итого за день		1 620	71.21	72.95	230.82	1885.87	1.5	56.29	551.29	9.46	831.29	1198.2	257.93	17.2

Шеф-повар



Солоньяр А.А.


 /А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 14 мая 2024 г.

1-5 классы

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14М	Каша молочная рисовая	250	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
256М/ССЖ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
202М/ССЖ	Масло сливочное	10	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86	
382М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	3,67	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01	
Итого за Завтрак		500	26,41	22,03	85,26	649,84	0,68	16,44	192,12	3,6	178,65	348,98	83,58	6,96	
Обед															
20М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32	
96М/ССЖ	Борщ со сметаной	250	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,4	2,37	19,34	85,92	25,23	1,3	
245М/ССЖ	Бифилтекс рубленый	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78	
171М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7	
342М/ССЖ	Компот из ягод	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11	
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		820	30,87	32,98	104,96	837,17	0,68	30,03	242,84	9,05	122,08	529,01	205,48	10,81	
Полдник															
421М/ССЖ	Пирог с яблоком	100	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69	
382М/ССЖ	Чай с сахаром	200	3,67	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	0,2	
Итого за Полдник		300	14,56	16,72	74,89	515,29	0,18	11,95	83,35	3,25	297,74	302,03	83,45	1,49	
Итого за день		1620	71,84	71,73	265,11	2002,3	1,54	58,42	518,31	15,9	598,47	1180,02	372,51	19,25	

Шеф-повар



Солонарь А.А.


 А.С. Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 15 мая 2024 г.

1-5 классы

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Макароны отварные	220	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.02
147	Икра кабачковая	80	14.65	5.57	8	137.5	0.07	0.24	6.6	0.41	11.7	127.76	18.06	0.85
382	Какао на молоке	200	3.72	9.51	21.71	188.68	0.16	46.7	844.05	4.37	51.99	102.66	49.39	1.66
	Хлеб пшеничный	60	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Завтрак		560	22.31	23.19	71.46	587.21	0.32	87.04	925.66	5.71	98.37	287.97	94.61	6.47
Обед														
49	Салат картофельный с кукурузой и морковью с огурцом	60	1.27	3.19	4.52	53.07	0.06	19.59	67.54	1.76	29.23	47.47	22	0.97
102	Суп гороховый	250	4.90	5.93	20.94	152.08	0.23	17.1	222.25	1.62	20.96	95.44	28.54	1.46
289	Рагу из овощей с курицей	250	22.38	25.59	69.43	596.71	0.35	3.37	179.77	3.00	62.93	312.77	46.81	2.33
342/М/ССЖ	Морс из брусники	200	0.2	0.08	12.44	52.69	0.01	40	3.4	0.14	7.53	6.6	6.2	0.29
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.36	0.66	29.64	118.8	0.1			0.84	17.4	90	28.2	2.34
Итого за Обед		840	30.87	32.98	104.96	837.17	0.68	30.03	242.84	9.05	122.08	529.01	205.48	10.81
Полдник														
42/М/ССЖ	Печенье	100	7.66	11.22	32.29	261.29	0.08	0.15	43.35	2.85	47.74	86.03	11.45	0.69
382/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	3.87	3.1	16.19	109.45	0.04	1.3	22.12	0.11	125.45	116.2	31	0.2
Итого за Полдник		300	14.56	16.72	74.89	515.29	0.18	11.95	83.35	3.25	297.74	302.03	83.45	1.49
Итого за день		390	71.84	71.73	265.11	2002.3	1.54	58.42	518.31	15.9	598.47	1180.02	372.51	19.25

Шеф-повар



Солоньяр А.А.


 /А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 16 мая 2024 г.

6-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная, 200/5/5	250	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		555	18,19	23,57	87,09	637,27	0,19	7,56	239,76	1,72	318,2	366,84	74,33	5,71
Обед														
69/К	Салат из соленых огурцов	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
99/М/ССЖ	Суп "Ессентуки" со сметаной	275	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,4	1,33	39	90,39	25,5	1,08
251/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	22,3	12,73	4,67	223,27	0,78	11,31		1,18	23,76	239,23	36,66	3,61
147/М/ССЖ	Каша гречневая	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
348/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		945	39,54	33,62	136,10	993,3	1,63	162,07	500,93	9,73	180,82	658,6	203,09	13,57
Итого за день		1500	68,28	70,61	264,81	1963,26	1,98	354,89	801,99	13,41	694	1217,42	326,22	21,98

Шеф-повар

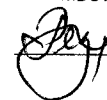


Солоньяр А.А.

Утверждаю

Директор

МБОУ "Нагорненская СШ"


 /А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 17 мая 2024 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 ОТВАРНЫЕ	180	5,2	13,1	34,1	269,9	0,1	0	0,1	1,1	0,2	0	0	121,4	10,5	96,3	1,0	68,9	0,7	0	0
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	120	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0,1	0	0	0	0	0	0	2,4	0,05	3	0,02	201,5	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,56	1,32	18,68	106,4	0,1	0	0	0	0	0	0	2,4	0,05	3	0,02	201,5	0	0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,5	0,4	13	66,1	0	0	45	0,1	0	0	0	2,4	0,05	3	0,02	201,5	0	0	0
Итого за прием пищи:		12,7	15,1	87,8	520,2	0,2	2,6	0,1	1,6	0,2	0	0	158,1	35,0	139,8	2,52	316,4	0,7	0	0

Шеф-повар



Солонярь А.А.


 А.С. Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 МАЯ 2024 г.

1-5 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																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯГОДНЫМ	180	17,5	16,0	35,7	356,4	0	5,0	0,1	1,6	0,2	0,1	143,4	23,0	180,6	0,7	163,6	1,2	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	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
СЫР	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
БАТОН	50	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	0	0	11,4	7,8	3,9	0,6	55,2	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,3	26,0	81,1	646,9	0,1	5,0	0,2	1,8	0,4	0,1	168,3	36,5	229,1	2,0	246,1	1,2	0	0
Обед																			
ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60	1,4	6,6	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15	9,7	13,0	24,4	253,6	0,2	8,6	0,2	0,7	0	0,1	29,4	42,5	141,0	2,1	761,9	9,1	0	0
БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90	3,9	7,1	37,7	231,1	0	2,0	0,3	0,6	0,1	0	14,6	30,8	82,5	0,9	156,7	2,4	0	0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,9	7,1	37,7	231,1	0	2,0	0,3	0,6	0,1	0	14,6	30,8	82,5	0,9	156,7	2,4	0	0
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0	0	26,3	105,2	0	0	0	0	0	0	6,2	1,3	0	0	1,1	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	11,5	16,5	42	1	64,5	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:		20,8	27,3	126,2	839,7	0,4	10,8	0,5	3,0	0,1	0,1	67,1	96,8	291,6	5,2	1025,0	13,2	0	0
Полдник																			
РУЛЕТ С КОРИЦЕЙ	100	3,5	2	35,5	136,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		3,7	2,1	50,5	196,8	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
Всего за день:		46,8	55,4	257,8	1683,4	0,5	15,8	0,7	4,8	0,5	0,2	240,4	137,3	528,7	8,2	1271,1	14,4	0	0



Утверждаю

Директор

МБОУ "Нагорненская СШ"


 А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 МАЯ 2024 г.


1-5 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 МОЛОЧНАЯ	250	8,2	13,1	34,1	269,9	0,1	0	0,1	1,1	0,2	0	121,4	10,5	96,3	1,0	68,9	0,7	0	0
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	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	10	0,5	0,4	13	59,3	0	2,6	0	0,5	0	0	22,2	14	18,7	2,3	201,5	1,3	0	0
Итого за прием пищи:		12,7	15,1	87,8	520,2	0,2	2,6	0,1	1,6	0,2	0	158,1	35,0	155,5	4,8	316,4	2,0	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	1,0	2,9	4,9	51,1	0	15,1	0	1,2	0	0	25,2	8,5	18,6	0,4	155,8	1,7	0	0
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	7,2	8,3	8,8	139,4	0	4,6	0,2	0,6	0,1	0	22,6	22,6	88,3	1,4	386,8	4,9	0	0
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	240	3,7	4,5	38,7	210,5	0	0	0	0,3	0,1	0	9,4	24,6	74,6	0,5	54,8	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	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	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:		28,2	27,1	101,6	764,1	0,1	20,3	0,3	4,0	0,6	0,1	139,6	110,0	408,5	4,5	1004,0	108,8	0,4	0
Полдник																			
ЙОГУРТ	220	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
БАТОН	80	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	22	0	0	0
Итого за прием пищи:		1,7	2,1	29,9	143,4	0	0	0	0	0	0	10,8	8	26	1,4	22	0	0	0
Всего за день:		42,6	44,3	219,3	1427,7	0,3	22,9	0,4	5,6	0,8	0,1	308,5	153,0	590,0	10,7	1342,4	110,8	0,4	0

Шеф повар



Солонярь А.А.


 / А.А. Солонья /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 МАЯ 2024 г.

1-5 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																			
КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	250	14,5	23,9	2,7	283,7	0,1	0	0,3	4,9	0	0	114,6	19,1	248,2	2,7	0	0	0	0
СЫР	20	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	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	40	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	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:		19,7	32,6	41,7	536,5	0,3	2,4	0,4	6,6	0,2	0	140,8	47,6	325,2	4,9	112,5	0	0	0
Обед																			
ТОМАТЫ В С/С	60	1,3	3,9	5,9	64,3	0	4,6	0,2	1,8	0	0	22,3	14,9	32,2	0,8	223,4	2,9	0	0
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	9,1	14,2	15,1	223,8	0,2	4,0	0,2	1,6	0,1	0	31,8	32,7	105,5	2,0	474,0	5,5	0	0
ПЛОВ С МЯСОМ	220	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	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	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:		34,3	40,8	88,5	857,1	0,3	216,3	0,6	8,9	0,1	0	106,2	110,5	408,8	8,5	763,3	9,5	0	0
Полдник																			
СДОБА ВЫБОРГСКАЯ	100	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	240	2	0	0
СОК	200	8,3	9,9	60,5	376,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		9,3	10,1	80,1	459,8	0	1,6	0	0	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	240	2	0	0
Всего за день:		63,3	83,5	210,3	1853,4	0,6	220,3	1,0	15,5	0,3	0	259,6	165,3	746,6	15,9	1115,8	11,5	0	0

Шеф повар



Солонья А.А.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 23 МАЯ 2024 г.

1-5 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 ОТВАРНЫЕ	150	8,4	9,2	32,0	245,1	0,2	0,3	0	1,4	0,1	0,1	149,6	60,2	207,0	1,5	310,4	13,5	0	0
СОУС БОЛОНЬЕЗЕ	100	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	23,8	96,3	0	0	0	0	0	0	1,2	0,6	0,3	0,1	1,2	0	0	0
Итого за прием пищи:		12,5	19,1	96,6	607,2	0,3	0,3	0,1	1,6	0,3	0,1	166,5	71,3	249,7	3,1	359,1	13,5	0	0
Обед																			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	8,5	8,5	1,9	118,8	0	2,4	0	3	0	0	31,2	15,6	94,8	0,6	0	0	0	0
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250	2,7	1,4	6,1	47,5	0	4,6	0,2	0,4	0,2	0	22,5	14,9	51,7	0,9	205,1	4,0	0	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,3	7,4	25,2	180,2	0,2	15,2	0	3,0	0	0,1	25,1	34,4	96,1	1,7	859,7	8,1	0	3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	90	13,8	19,0	4,9	246,1	0	0	0	0,1	0,1	0,2	9,7	13,0	130,7	1,0	92,7	0	0	0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	32,7	133,3	0	0	0	0	0	0	20,8	7,8	17,5	0,5	125,9	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,3	20,6	97,4	0,1	0	0	0,8	0	0	9,5	13,6	34,5	0,8	53	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,8	0,1	5,4	26,1	0	0	0	0,3	0	0	2,3	2,4	11,1	0,5	17,4	0,7	0	0
Итого за прием пищи:		32,5	36,8	96,8	849,4	0,3	22,2	0,2	7,6	0,3	0,3	121,1	101,7	436,4	6,0	1353,8	12,8	0	0
Полдник																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	9,6	5,6	34,2	226,8	0,1	0	0	1,6	0	0,1	46,4	23,9	101,5	1,2	121,3	1,2	0	0
Итого за прием пищи:		9,8	5,7	49,2	286,8	0,1	0	0	1,6	0	0,1	51,4	27,9	109,5	2,2	121,3	1,2	0	0
Всего за день:		54,8	61,6	242,6	1743,4	0,7	22,5	0,3	10,8	0,6	0,5	339,0	200,9	795,6	11,3	1834,2	27,5	0	0



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 24 МАЯ 2024 г.

1-5 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																			
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
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,9	11,6	34,4	277,1	0,1	0,4	0	1,0	0,2	0,3	236,6	32,6	202,6	0,4	341,1	12,5	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	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
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
МАСЛО/СЫР	30	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:		17,4	24,8	69,9	569,6	0,2	0,4	0,2	2,2	0,4	0,3	274,0	54,8	323,1	3,2	394,2	12,5	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	1,0	3	5,0	52,6	0	15,2	0	1,3	0	0	25,2	8,6	18,5	0,4	155,9	1,7	0	0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,5	6,8	16,7	139,2	0,1	6,7	0,2	0,5	0,1	0,1	33,1	25,5	70,1	1,0	495,7	5,3	0	0
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	22,5	23,2	35,0	437,7	0,1	1,3	0,2	3,6	0	0,1	19,3	45,8	232,3	3,0	463,8	9,3	0,1	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	22,6	23,3	35,1	437,8	0,2	1,4	0,3	3,7	1	0,2	19,4	45,9	232,4	3,1	463,9	9,4	0,2	1
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	25,9	103,2	0	0	0	0	0	0	6,2	1,3	0	0	1,1	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	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:		29,6	33,4	106,2	844,5	0,2	23,2	0,4	6,4	0,1	0,2	94,3	94,9	363,5	5,8	1182,4	17,4	0,1	0
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ	100	8,3	9,9	60,5	376,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	0	14	8	14	2,8	240	2	0	0
Итого за прием пищи:		9,3	10,1	80,7	462,4	0	4	0	0	0	0	14	8	14	2,8	240	2	0	0
Всего за день:		56,3	68,3	256,8	1876,5	0,4	27,6	0,6	8,6	0,5	0,5	382,3	157,7	700,6	11,8	1816,6	31,9	0,1	0

Шеф-повар



Солончарь А.А.