

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1													УТВЕРЖДАЮ			
2													директор			
3													МКОУ Бемыжская средняя школа			
4	Сезон:	осенне-зимний											М.В. Усачева			
5	категория:	дети (7-11 лет)											"___"_____2023г.			
6													меню на 1 неделю понедельник			
7	№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
8				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
9		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
10	ЗАВТРАК															
11																
12																
13																
14																
15		Всего в ЗАВТРАК														
16	ОБЕД															
17	№29	Суп гороховый с мясом	250	4.39	4.22	13.06	125.5	0.18	4.65	0		30.46	69.74	28.2	1.62	
18	№290	Гуляш из курицы	100	14.9	11.45	5.54	183.23	0.09	6.5	40.32	2.38	14.1	0.13	21.84	0.87	
19	П00331	Макароны отварные	200	7.33	6.4	41.73	255	0.08		0.04	1.07	14.67	48	9.33	1.07	
20	№5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.59	0	28.22	116.00	0.02		0.01	0.5	0.00	0	0	0.00	
21	1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2	
22	2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34	
23	№45	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8	0.06	10.25			23.2	44.97	20.75	0.85	
24		Всего в ОБЕД	970	39.16	30.22	146.31	1031.53	0.82	21.4	40.37	3.95	148.15	532.2	188.4	11.95	
25																
26																
27		Всего в 1 неделю понедельник														
28																
29			970	39.16	30.22	146.31	1031.5	0	0.82	21.4	40.37	3.95	148.15	532.2	188.4	11.95

меню на 1 неделю четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (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
ЗАВТРАК														
	Всего в ЗАВТРАК	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
Ф00081	Борщ с мясом	250	9.89	7.27	13.79	160	0.12	15.62			61.25	158.1	45.75	2.2
№312	Пюре картофельное	200	3.61	25.07	11.26	261.03		1.515			170.39	16.65	109.93	0.375
№143	Котлета рыбная	100	10.49	3.51	11.26	115.78		0.33			56.71	0	0	0.84
Ф00553	Подлив с томатной пастой	30	0.58	2.1	4.01	22	0.01	1.19	0.01		7.94	11.12	5.76	0.24
П00436	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.98	81	0.02	100			12.34			0.62
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
ТТК2586	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.99	9.12	12.78	141.18	2	51	26	12	4.5	3.9	4.2	5.3
	Всего в ОБЕД	1000	37.83	49.32	121.40	1037.99	2.54	169.7	26.01	12	378.85	559.13	273.92	17.115
	Всего в 1 неделю четверг		37.83	49.32	121.40	1037.99	2.54	169.7	26.01	12	378.85	559.13	273.92	17.115

меню на 1 неделю пятница

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (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
ЗАВТРАК														
	Всего в ЗАВТРАК	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
50/13	Нарезка из свежего огурца	60	0.61	4.87	1.9	63.63	0.02	7.6			17.48	32.02	10.64	0.46
П00311	Плов с мясом курицы	230	25	21	45	471		11			37		37	12
Ф00597	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.4			31.82	256.25	52.5	3.75
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
№50	Ватрушка с творожным фаршем	100	16.57	25.03	45.4	243.75		0.2			128.59		5.47	1.39
	Всего в ОБЕД	710	53.21	52.89	169.39	1148.38	0.41	19.2	0	0	280.61	657.63	213.89	25.14
	Всего в 1 неделю пятница		53.21	52.89	169.39	1148.38	0.41	19.2	0	0	280.61	657.63	213.89	25.14

