

МЕНЮ 1-го дня Понедельник

Директор МБОУ Александровский осм
 МБОУ Н.В. Доминко

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК	7-11 лет													
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62
376М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,10			4,95	8,24	4,4	0,86	
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0	0,02	45
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36			160	0,4	9,6	12		0,08	
	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00		0,2	35	17	11	0,1	10
	Итого завтрак с 11 лет и старше		11,02	45,79	41,55	626,49	0,13	38,99	266,1	1,12	401,43	295,14	44,54	1,71	142,22

МЕНЮ 2-го дня Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
212М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,46	18,51	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3,00		0,06	6	18,6	6,3	0,21	15
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		30,13	29,30	68,017	658,67	0,548	8,88	285,66	3,51	386,76	561,31	98,49	5,17	362,24

МЕНЮ 3-го дня Среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
268М	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
363К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06	

377M	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Итого завтрак с 11 лет и старше		20,29	17,14	80,92	561,67	0,34	40,69	18,3	2,9	91,6	294,5	85,24	5,72	111,06

МЕНЮ 4-го дня Четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
224M	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,05	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	16,05
379M	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22
15M	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
399M	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00		0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
14M	Итого завтрак с 11 лет и старше		31,55	21,44	69,55	600,39	0,254	41,07	137,05	1,74	578,1	541,35	89,25	2,35	735,59
	ОБЕД														

меню 5-го дня Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
260M	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2
71M	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
302M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377M	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
434M	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Итого завтрак с 11 лет и старше		31,01	24,91	96,77	738,61	0,72	8,41	1,6	5,36	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34

меню 6-го дня Понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
71M	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
239M	Тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382M	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04		18,48	88,4				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Зефир	15	0,06	0,36	12	48,6	0,064				3,15	1,65	1,05	0,24	

	Итого завтрак с 11 лет и старше		23,33	16,75	87,41	596,31	0,464	38,3	52,96	3,59	318,57	439,2	110,08	3,94	124,43
--	---------------------------------	--	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	------	--------	-------	--------	------	--------

МЕНЮ 7-го дня Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
233М	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
371 К	Молоко сгущенное	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	16,05
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого завтрак с 11 лет и старше		25,71	19,56	70,1	568,14	0,32	19,97	95	3,13	236,14	340,51	72,04	6,07	726,08

МЕНЮ 8-го дня Среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
255М	Печень по-строгановски	80	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58	8064,42
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
331М	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		38,55	24,01	127,39	884,86	1,1	104,74	7937,96	4,33	366,08	813,46	171,93	12,13	8188,06

МЕНЮ 9-го дня Четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
279М	Тетели куринные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22

