

Утверждаю:  
Директор МОБУ СОШ с. Ломовка  
А.М.Панов

Меню на 2.09.2020

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|
|                  |                                                                      |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А      | Е    |
| 1                | 2                                                                    | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11   |
| завтрак 7 1 см   |                                                                      |                 |                      |       |       |                                           |               |       |        |      |
| 181              | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                                | 150/5           | 4,56                 | 6,33  | 32,19 | 204,42                                    | 0,06          | 0,96  | 38,82  | 0,18 |
| 288,02           | Какао с молоком                                                      | 200             | 3,87                 | 3,8   | 15,09 | 111,46                                    | 0,04          | 1,3   | 22,12  | 0,01 |
| 1,1              | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания) | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 70,50                                     | 0,03          | 0,00  | 0      | 0,33 |
| 401,06           | Масло сливочное                                                      | 5               | 0,04                 | 3,63  | 0,07  | 33,05                                     | 0,00          | 0,00  | 22,5   | 0,05 |
| 27,01            | Сыр порционный                                                       | 10              | 2,63                 | 2,66  | 0,00  | 35,00                                     | 0,00          | 0,07  | 0      | 0    |
| 11,29            | Яблоки                                                               | 150             | 0,6                  | 0,6   | 14,7  | 70,5                                      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  |
| Итого за завтрак |                                                                      |                 | 13,98                | 17,26 | 76,81 | 524,93                                    | 0,18          | 17,33 | 90,94  | 0,87 |
| обед             |                                                                      |                 |                      |       |       |                                           |               |       |        |      |
| 503,01           | Огурцы свежие                                                        | 30              | 0,21                 | 0,03  | 0,57  | 3,3                                       | 0,01          | 2,1   | 0,9    | 0,03 |
| 56,12            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                             | 250/5           | 1,9                  | 4,92  | 9,98  | 92,52                                     | 0,06          | 19,87 | 216,35 | 1,93 |
| 96,16            | Гуляш                                                                | 30/30           | 9,19                 | 10,02 | 2,11  | 135,32                                    | 0,04          | 1,46  | 5,70   | 1,29 |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные с маслом                                 | 150/5           | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                                     | 0,09          |       | 22,5   | 0,84 |
| 294,01           | Компот из свежих плодов*                                             | 200             | 0,16                 | 0,16  | 18,89 | 78,65                                     | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)         | 20              | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47                                        | 0,02          | 0     | 0      | 0,22 |

Утверждаю:  
Директор МОБУ СОШ с. Ломовка  
А.М.Панов

Меню на 3. 09. 2020

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|---------|------|
|                  |                                                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А       | Е    |
| 1                | 2                                                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10      | 11   |
| завтрак 7 1 см   |                                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |       |         |      |
| 502              | Биточки рубленые из цыплят-бройлеров                                 | 60              | 9,6                  | 10,34 | 6,27   | 156,22                               | 0,06          | 1,09  | 0       | 0    |
| 233,07           | Соус томатный                                                        | 40              | 0,45                 | 1,77  | 2,68   | 28,72                                | 0,01          | 2     | 70,8    | 0,1  |
| 302              | Каша гречневая вязкая с маслом                                       | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                               | 0,16          |       | 23,25   | 0,35 |
| 282,11           | Чай витаминизированный *                                             | 200             | 0                    | 0     | 9,7    | 39                                   | 0,15          | 10    | 0       | 0    |
| 1,1              | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания) | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,5                                 | 0,03          | 0     | 0       | 0,33 |
| 401,00           | Масло сливочное                                                      | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                 | 0,00          | 0     | 45      | 0,1  |
| Итого за завтрак |                                                                      |                 | 17,18                | 24,46 | 55,02  | 509,09                               | 0,41          | 13,09 | 139,05  | 0,88 |
| обед             |                                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |       |         |      |
| 25,23            | Салат из свеклы с растительным маслом                                | 60              | 0,84                 | 5,05  | 4,94   | 68,51                                | 0,01          | 5,61  | 1,12    | 2,26 |
| 54,12            | Рассольник ленинградский со сметаной.                                | 250/5           | 2,38                 | 5,14  | 17,62  | 127,21                               | 0,11          | 17,25 | 208,83  | 1,93 |
| 121,02           | Оладьи из печени по-кунцевски                                        | 50              | 10,69                | 8,02  | 9,96   | 155,23                               | 0,17          | 15,48 | 4010,57 | 1,78 |
| 138,05           | Картофельное пюре                                                    | 150             | 3,3                  | 5,11  | 22,1   | 148,04                               | 0,16          | 25,97 | 32,91   | 0,18 |
| 301,03           | Компот из кураги                                                     | 200             | 1,3                  | 0,08  | 32,71  | 137,8                                | 0,03          | 1     | 145,75  | 1,38 |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)         | 20              | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                                   | 0,02          | 0     | 0       | 0,22 |
| 1,2              | Хлеб ржаной (для детского питания)                                   | 30              | 1,47                 | 0,3   | 13,44  | 63                                   | 0,03          | 0     | 0       | 0    |
| Итого за обед    |                                                                      |                 | 21,5                 | 23,9  | 110,6  | 746,8                                | 0,5           | 65,3  | 4399,2  | 7,8  |
| Итого за день    |                                                                      |                 | 38,68                | 48,32 | 165,63 | 1255,88                              | 0,94          | 78,40 | 4538,23 | 8,63 |

Утверждаю:  
Директор МОБУ СОШ с. Ломовка  
А.М.Панов

Меню на 4.09.2020

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|
|                         |                                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е    |
| 1                       | 2                                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11   |
| <b>завтрак</b>          |                                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |
| 506,00                  | Тефтели из говядины                                                        | 60              | 8,76                 | 10,8  | 8,98   | 168,21                                    | 0,05          | 2,16  | 16,14  | 1,21 |
| 465,06                  | Каша полтавская вязкая с маслом                                            | 150/5           | 4,35                 | 4,1   | 25,53  | 156,43                                    | 0,11          |       | 22,50  | 0,73 |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром*                                                   | 200/7/10        | 0,07                 | 0     | 10,05  | 39,97                                     | 0             | 3,99  | 0,14   | 0,01 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный, ржаной<br>обогащенный витаминами<br>(для детского питания) | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 71                                        | 0,03          | 0     | 0      | 0,33 |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт<br>витаминизированный для детского<br>питания        | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                        | 0,03          | 0,6   | 0      | 0    |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                            |                 | 18,66                | 18,34 | 63,82  | 497,11                                    | 0,22          | 6,75  | 38,78  | 2,28 |
| <b>обед</b>             |                                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |
| 495                     | Салат "Степной"                                                            | 60              | 0,96                 | 3,12  | 5,26   | 53,52                                     | 0,04          | 6,39  | 290,33 | 1,42 |
| 53,09                   | Щи из свежей капусты со сметаной                                           | 250/10          | 2,03                 | 5,7   | 9,11   | 96,86                                     | 0,07          | 30,04 | 213,1  | 1,91 |
| 80,25                   | Рыба, тушеная в томате с овощами                                           | 70/35           | 14,1                 | 4,9   | 3,45   | 114,98                                    | 0,11          | 3,02  | 325,01 | 2,15 |
| 610                     | Рис припущенный                                                            | 150             | 3,77                 | 4,37  | 38,92  | 209,86                                    | 0,04          |       | 23,85  | 0,26 |
| 305,11                  | Инстантный напиток<br>витаминизированный (кисель)                          | 200             | 0                    | 0     | 23,5   | 95                                        | 0,3           | 20,1  | 0      | 0    |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для деткого питания)             | 20              | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                                        | 0,02          | 0     | 0      | 0,22 |
| 1,2                     | Хлеб ржаной (для деткого питания)                                          | 30              | 1,47                 | 0,3   | 13,44  | 63                                        | 0,03          | 0     | 0      | 0    |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                            |                 | 23,85                | 18,55 | 103,52 | 680,22                                    | 0,61          | 59,55 | 852,29 | 5,96 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                            |                 | 42,51                | 36,89 | 167,34 | 1177,33                                   | 0,83          | 66,30 | 891,07 | 8,24 |