

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

Меню на 9.11.2020г

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
завтрак										
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0	140,4	0,32
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 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	0,10
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3
Итого за завтрак			14,66	19,16	61,50	480,40	0,28	18,99	216,29	1,41
обед										
516,01	Маринад овощной без томата	60	0,94	6,08	6,81	86,43	0,04	3,3	960	2,86
56,2	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,45	1,9
506	Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	8,98	168,21	0,05	2,2	16,14	1,21
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11	0	22,5	0,69
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	0	0	0	0
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			19,31	26,51	109,04	748,63	0,34	26,78	1210,09	6,88
Итого за день			33,97	45,67	170,54	1229,03	0,62	45,77	1426,38	8,29

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

Меню на 10.11.2010

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
завтрак										
469	Фрикадельки мясные	60	9,38	9,27	9,05	157,17	0,05	0,6	2,64	1,27
470,26	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/5	6,94	5,61	39,97	238,25	0,25	0	24,3	0,23
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22	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
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0
Итого за завтрак			25,18	21,90	88,66	657,98	0,40	2,50	48,94	1,83
обед										
42,09	Винегрет овощной	80	1,08	4,13	5,73	64,84	0,04	7,21	165,45	1,85
66	Суп-лапша домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	213	2,55
108,38	Филе грудки, припущенное с овощами	50	12,83	11,54	0,89	157,93	0,07	1,96	0	0
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,93	16,51	140,06	0,11	29,6	410,24	2,9
296	Напиток лимонный*	200	0,07		20,03	79,87		3,99	0,14	0,01
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	
Итого за обед			22,53	28,90	81,06	675,56	0,32	44,26	788,83	7,53
Итого за день			47,71	50,80	169,72	1333,54	0,72	46,76	837,77	9,36

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

Меню на 11.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 12.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 рубленные 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 13.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
завтрак										
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 обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03	0	0	0,33
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0
Итого за завтрак			18,66	18,34	63,82	497,11	0,22	6,75	38,78	2,28
обед										
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 витаминизированный (кисель)	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный 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
Итого за обед			23,85	18,55	103,52	680,22	0,61	59,55	852,29	5,96
Итого за день			42,51	36,89	167,34	1177,33	0,83	66,30	891,07	8,24