

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

Меню на 16.11.2020

№ 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										
232,3	Пудинг творожный с повидлом	100/10	17,51	6,64	24,57	230,41	0,06	0,44	0	0
283	Чай с сахаром*	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90		0,0	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	0,10
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3
Итого за завтрак			20,47	14,73	64,14	477,41	0,14	15,44	52,50	0,73
обед										
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	1,14	2,56	5,83	51,69	0,02	25,8	201,69	1,2
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	0	0
97,09	Жаркое по-домашнему	50/115	16,81	17,63	16,38	291,48	0,17	20,59	0	0
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
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0
Итого за обед			23,63	23,87	79,75	631,20	0,36	61,88	203,69	1,50
Итого за день			44,10	38,60	143,89	1108,61	0,50	77,32	256,19	2,23

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

Меню на 17.11.2020

№ рец.	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										
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,30	178,55	0,06	1,34	26,90	0,12
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07		10,05	39,97		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
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			21,09	20,57	59,14	507,45	0,23	5,93	49,54	1,19
обед										
1,15	Свекла отварная	50	0,77	0,05	4,49	21,42	0,01	5,1	1,02	0,05
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,84	3,26	11,84	84,4	0,08	11,5	207,98	1,25
524,02	Плов из отварного мяса	180	21,18	21,98	31,35	407,52	0,1	1,08	0	0
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 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

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

Меню на 18.11.2020г

№ 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										
211,24	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,1	0,09	0	0
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	70,5	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
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3
Итого за завтрак			16,25	22,80	84,24	613,52	0,22	16,39	74,62	0,74
обед										
474,01	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93
6,16	Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43
594,03	Каша перловая вязкая с маслом.	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	20	163,4	0,76
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			21,75	28,64	102,84	771,43	0,26	70,07	654,73	7,20
Итого за день			38,00	51,44	187,08	1384,95	0,48	86,46	729,35	7,94

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

Меню на 19.11.2020

№ рец.	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										
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14	0	18,65	0,30
283	Чай с сахаром *	200/10	0	0	9,98	39,9		0	0	0
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
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			19,75	18,14	58,03	476,76	0,25	0,79	21,82	2,27
обед										
34,01	Салат "Здоровье".	60	1,01	3,07	4,37	49,38	0,03	4,64	460,46	1,46
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2
591,00	Рыба припущенная	90	17,60	2,79	0,00	95,89	0,1	0,55	11,07	1,12
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
12	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	

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

Меню на 10.11.2020

№ 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										
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58
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	0,2	14,76	70,5	0,03	0,00	0	0,33
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,1	0,00	0,00	22,5	0,05
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,7	0,00	35,0	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			15,69	19,00	73,10	532,68	0,30	17,35	91,12	1,27
обед										
516	Маринад овощной без томата	50	0,79	5,07	5,72	72,22	0,03	2,75	800	2,38
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной.	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11	17,25	208,83	1,93
108,24	Цыплята отварные	60	14,19	12,17	0,7	168,07	0,07	1,99	30,2	0,23
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35
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 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