

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

Меню на 2 10. 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 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			23,85	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

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

Меню на 1. 10. 2010

№ 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										
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