

Директор школы: Гузиев А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 18.01.2018
для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет			День: понедельник Неделя: 1				Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет							
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные	160	5,740	4,230	38,260	217,730			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
129	Котлеты из птицы	60	4,680	8,210	12,580	143,660	0,050	0,080	22,500	0,310	13,790	0,110	11,350	0,820
225	Соус томатный	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
588	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Молочный шоколад Алена 15гр	10	0,400	2,230	4,660	8,025	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		630	15,619	22,898	98,785	674,666	0,157	13,130	168,500	1,072	44,447	43,663	31,640	3,711

МЕНЮ для детей из ММС

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет			День: понедельник Неделя: 1				Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет							
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные 160	160	5,740	4,230	38,260	217,730			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
126	Биточки рубленные из мяса птицы-60	60	11,010	3,110	9,970	113,740	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
Итого за завтрак		630	21,949	17,799	96,175	644,778	0,127	13,050	146,000	0,802	36,867	53,673	24,140	3,141

МЕНЮ для детей участников СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет			День: понедельник Неделя: 1			Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет								
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные 160	160	5,740	4,230	38,260	217,730			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
126	Биточки рубленные из мяса птицы-60	60	11,010	3,110	9,970	113,740	0,020							
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	6,210	10,320	3,850	0,250
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890								
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания) 15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010							
	Яблоко													
		100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100								
									45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
Итого за завтрак		620	20,655	17,699	90,695	615,778	0,103	13,050	146,000	1,012	39,567	67,673	26,607	3,548
обед														
18	Салат из моркови - 60	60	0,660	3,050	9,510	66,760	0,030	2,550	1020,000	1,520	13,950	28,110	19,380	0,380
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,670	3,460	20,760	126,120	0,120	16,500	202,250	1,610	15,200	63,560	24,050	0,990
267	Напиток "Виташа" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,680	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами-20г	20	1,820	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный, обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	16,700	29,630	97,610	721,560	0,290	26,770	1516,250	9,820	100,780	106,620	63,160	2,690

МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше			Дни: понедельник Неделя: 1				Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
126	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом томатным	110	11,660	5,390	13,530	150,300	0,030	0,250	73,500	0,210	8,440	15,170	5,470	0,310
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) 15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
Итого за завтрак		670	22,642	18,858	104,905	691,453	0,110	13,050	151,625	0,766	35,940	55,585	20,931	3,379
обед														
18	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,800	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
123	Плов из птицы 200	200	10,850	22,890	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,850	16,540	0,970
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	3,460	20,790	126,120	0,120	16,500	202,250	1,610	15,200	63,560	24,050	0,990
287	Напиток "Виташок" витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,820	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	17,140	31,663	104,150	767,400	0,310	28,470	2196,250	9,993	110,080	125,360	76,110	2,943

МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше		Данные по неделям: Неделя: 1					Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
126	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом томатным	110	11,660	5,390	13,530	150,300	0,030	0,250	73,500	0,210	8,440	15,170	5,470	0,310
225	Соус томатный 50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) 15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		610	22,732	13,488	98,535	614,913	0,090	3,300	175,125	0,536	19,770	46,435	13,501	1,219

МЕНЮ для детей с ОВЗ (начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет			Данные по неделям				Сезон: 01.01-12.31 (Все)							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные 160	160	5,740	4,230	38,260	217,730			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
126	Биточки рубленые из мяса птицы 60	60	11,010	3,110	9,970	113,740	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250
225	Соус томатный 50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	5,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
Итого за завтрак		630	21,948	17,799	98,175	644,778	0,127	13,050	146,000	0,902	36,867	53,873	24,140	3,141
обед														
18	Салат из моркови - 60	60	0,660	3,060	9,510	66,760	0,030	2,550	1020,000	1,520	13,950	28,110	19,380	0,380
123	Плов из птицы 200	200	10,850	22,890	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,850	16,540	0,970
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	3,460	20,790	126,120	0,120	16,500	202,250	1,610	15,200	63,560	24,050	0,990
287	Напиток "Виташок" витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,820	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	16,700	29,930	97,810	721,560	0,290	26,770	1518,250	9,620	100,790	106,620	63,190	2,660

МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше			День: понедельник			Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
			Неделя: 1			Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
126	Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным	110	11,580	5,390	13,530	150,300	0,030	0,250	73,500	0,210	8,440	15,170	5,470	0,310
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб рисовой обогащенный (для детского питания) 15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,163	4,500	23,000	5,300	0,733
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,700
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	86,100		45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020	
Итого за завтрак		670	22,642	18,858	104,905	691,453	0,110	13,050	151,625	0,766	35,940	55,585	20,931	3,379
обед														
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
123	Плов из птицы 200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	3,460	20,790	126,120	0,120	16,500	202,250	1,610	15,200	63,560	24,060	0,990
287	Напиток "Витасла" витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,800	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,820	0,200	9,760	48,400				0,030	0,800		0,420	0,030
2	Хлеб рисовой обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	17,140	31,683	104,150	767,400	0,310	28,470	2195,250	###	110,080	125,360	76,110	2,943

Повар:



Фалахова Г.