

МЕНЮ

«1 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Котлета из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Чай (без сахара)	200	-	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Итого за завтрак:	470	22,4	20,59	62,6 6(XE)	532,37

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«2 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Гуляш	90	17,5	6,1	2,29	136,51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8
	Чай без сахара	200	0,12	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0,3	20,07	94.08
	Итого за завтрак:	510	30,01	11,89	69,34 7(XE)	502,79

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«3 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,76	13,80
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/40	16,52	18,77	11,24	280,07
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	23,29	160,41
	Чай (без сахара)	200	-	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Итого за завтрак	570	23,55	24,62	57,36 5,7(ХЕ)	548,36

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«4 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Плов из отварной птицы	200	42,51	51,81	46,91	853,82
	Чай без сахара	200	0,12	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20,07	94,08
	Итого за завтрак:	430	45,81	52,11	66,98 7(ХЕ)	947,9

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«5 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
завтрак	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	60	1,88	1,98	2,2	46,72
	Макароны отварные	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Котлеты «Школьные»	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Чай (без сахара)	200	-	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Итого за завтрак:	530	22,02	18,24	57,53 5,7(ХЕ)	492,91

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«6 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Биточки из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Чай (без сахара)	200	-	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Итого за завтрак:	470	22,4	20,59	62,6 6(ХЕ)	532,37

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«7 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мешуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Салат из св.помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,28
	Птица отварная	90	23,43	23,43	1.25	312,02
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18
	Чай (без сахара)	200	-	-		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Итого за завтрак:	530	30,59	34,91	64,35 6,4(ХЕ)	699,56

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«8 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мешуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90/30	11,78	17,4	12,14	252,18
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Чай (без сахара)	200	-	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Итого за завтрак:	560	18,88	23,42	56,46 5,6(ХЕ)	505,21

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«9 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда .	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Помидор свежий нарезка	60	0	0,12	2,76	13,8
	Котлета «Пермская»	90	14,4	13,95	10,8	227,7
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Чай (без сахара)	200	-	-		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Итого за завтрак:	530	23,1	19,66	68,86 6,9(ХЕ)	546,67

ИП Боковой Е.И. _____

МЕНЮ

«10 день»

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	42,0
	Суфле рыбное	90	12,6	5,4	2,7	100,8
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Чай (без сахара)	200	-	-		
	Хлеб пш. ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Итого за завтрак:	530	19.57	15,36	47,92 4,8(XE)	397,29

ИП Боковой Е.И. _____