

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальбштадтская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Вторник 3 сентября 2024г.

Неделя: I

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
1	Макароны отварные	0,250	7,36	6,02	35,26	28	0,08	0	0	0	0	0	6,48	28,16	49,56	1,48	324,6
42	Подлив колбасой	0,150	4,64	5,9	0	52	0,01	0	0	0,14	0	0	176	7	100	0,20	172,8
	Хлеб	0,100	7,7	2,4	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:																791,4	

День: Среда 4 сентября 2024г.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
679	Горошница	0,250	9,94	7,48	47,78	0,02	0,24	0	0	0	0	0	17,3	90	278	5,26	337,26
591	Котлета	0,100	23,8	19,52	5,74	0	0,21	0	0	1,54	0	0	29,4	31,39	234,98	2,8	203
	Хлеб	0,100	7,7	2,4	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:																834,26	

Старший повар: Вагнер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальбштадтская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Четверг 5 сентября 2024г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда *	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
304	Плов	0,250	25,38	21,25	44,61	60	0,08	0	0	1,26	0	56,38	59,38	249,13	2,74	471,25
	Хлеб	0,100	7,7	2,4	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															765,25	

День: Пятница 6 сентября 2024г.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
170	Борщ со сметаной	0,250	1,81	4,91	125,25	0	0,05	0	0	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	102,5
	Хлеб	0,100	7,7	2,4	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															396,5	

Старший повар: Вагнер - Вагнер Н.С.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гальбштадтская СОШ»
Осипова Н.Ф.

Примерное меню

День: Понедельник 9 сентября 2024г. Неделя: 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	А	В1	В2	PP	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
168	Каша пшеничная молочная	0,250	3,09	4,07	36,98	20	0,03	0	0	0	0	5,9	21,8	67	0,47	36,98
41/42	Хлеб с маслом и сыром	100 0,010/ 0,020	0/4,64	7,2/5,9	0,1/0	59/52	0/0,0 1	0/0	0/0	0/0,14	0/0	1/176	0/7	2/100	0/0,2	75/72,8
943	Какао напиток	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															211,98	

День: Вторник 10 сентября 2024г.
Возрастная категория: 12 лет и старше

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	А	В1	В2	PP	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
688	Макароны отварные	0,250	7,36	6,02	35,26	28	0,08	0	0	0	0	6,48	28,16	49,56	1,48	224,6
591	Бефстроганов	0,100	23,8	19,52	5,74	0	0,21	0	0	1,54	0	29,4	31,39	234,98	2,8	203
	Хлеб	0,100	7,7	2,4	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															804,26	

Старший повар: Вау - Вагнер Н.С



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гальбштадтская СОШ»
Осипова Н.Ф.

Примерное меню

День: Среда 11 сентября 2024г.

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
679	Гречневая каша	0,250	9,94	7,48	47,78	0,02	0,24	0	0	0	0	17,3	90	278	5,26	307,26
591	Тефтеля	0,080	19,72	17,89	4,76	0	0,17	0	0	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	168,2
	Хлеб	0,100	7,7	2,4	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
943	Кисель	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:																769,46

День: Четверг 12 сентября 2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
197	Рассольник со сметаной	0,250	2,1	5,11	16,59	0	0,1	0	0	7,54	0	26,45	25,9	71,95	0,98	120,75
	Хлеб	0,100	7,7	2,4	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:																414,75

Старший повар: Вагнер Вагнер Н.С

