

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштаттская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Вторник 3 сентября 2024г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
1	Макароны отварные	0,200	7,36	6,02	35,26	28	0,08	0	0	0	0	6,48	28,16	49,56	1,48	224,6
42	Подлив колбасой	0,150	4,64	5,9	0	52	0,01	0	0	0,14	0	176	7	100	0,20	72,8
	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
34	Яблоко	0,180	1,66	4,18	8,19	0	0,05	0	0	9,8	0	27,93	18,57	41,96	1,31	77,1
Итого:															668,5	

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	Р	Fe	
679	Горошница	0,200	9,94	7,48	47,78	0,02	0,24	0	0	0	0	17,3	90	278	5,26	307,26
591	Котлета	0,080	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
38	Салат «Морковный»	0,100	1,08	0,18	8,62	0	0,05	0	0	6,25	0	24,28	30,75	44	1,08	40,4
Итого:															844,66	

Старший повар: Вагнер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштаттская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Четверг 5 сентября 2024г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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
847	Апельсин	0,280	0,4	0,4	9,8	0	0,03	0	0	10	0	10	0	75,8	2,2	47
Итого:															812,25	

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	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
	Печенье	0,050	7,5	11,8	74,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	208
Итого:															604,5	

Старший повар: Вагнер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштадтская СОШ»

Осипова Н.Ф.

Примерное меню

День: Понедельник 9 сентября 2024г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
168	Каша пшеничная молочная	0,220	4,08	6,4	27,26	34	0,18	0	0	24,22	0	49,3	37	115,46	1,34	183
41/42	Хлеб с маслом и сыром	50 0,010/ 0,020	0/4,64	7,2/5,9	0,1/0	59/52	0/0, 01	0/0	0/0	0/0,1 4	0/0	1/176	0/7	2/100	0/0,2	75/72,8
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
459	Булочка	0,070	4,33	2,25	38,72	11,9	0,08	0	0	0,06	0	13,65	16,87	42,98	0,97	192,5
Итого:																550,5

День: Вторник 10 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	
1	Макароньы отварные	0,200	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	0,080	23,8	19,52	5,74	0	0,21	0	0	1,54	0	29,4	31,39	234,98	2,8	203
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:																455,6

Старший повар: Вагнер Н.С.

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

Примерное меню

День: Среда 11 сентября 2024г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
679	Гречневая каша	0,200	9,94	7,48	47,78	0,02	0,24	0	0	0	0	17,3	90	278	5,26	307,26
591	Тефтеля	0,070	23,8	19,52	5,74	0	0,21	0	0	1,54	0	29,4	31,39	234,98	2,8	203
	Хлеб	0,080	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
43	Салат из капусты	0,060	0,85	3,05	5,41	0	0,02	0	0	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31	52,44
Итого:															856,7	

День: Четверг 12 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	
197	Рассольник со сметаной	0,250	9,94	7,48	47,78	0,02	0,24	0	0	0	0	17,3	90	278	5,26	307,26
	Хлеб	0,080	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
15	Пряник	0,100	0,9	6,1	3,73	0	0,05	0	0	16,76	0	18,68	16,26	34,61	0,74	74,2
Итого:															675,46	

Старший повар: Вау Вагнер Н.С



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

День: Пятница 13 сентября 2024г.  
Возрастная категория: 7-11 лет

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	
274	Мясо тушен.с овощами	0,250	21,71	16,55	15,02	20	0,13	0	0	5,2	0	42,3	48,7	201	2,09	296
	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
	Банан	0,150	4,8	2,8	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
Итого:																705

День: Понедельник 16 сентября 2024г.  
Неделя: 2  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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	
168	Каша манная молочная	0,250	21,71	16,55	15,02	20	0,13	0	0	5,2	0	42,3	48,7	201	2,09	296
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
	Хлеб с маслом	0,100	7,7	2,4	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
34	Яблоко	0,180	1,66	4,18	8,19	0	0,05	0	0	9,8	0	27,93	18,57	41,96	1,31	77,1
Итого:																667,1

Старший повар: Вау - Вагнер Н.С