



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштаттская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Понедельник

Сезон: осенне-зимний

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	Макаронны 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	0,070	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: Вторник

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	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	0,080	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
38	Салат «Летний»	0,050	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: Среда

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	P	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	0,070	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 «Свекольный»	0,060	0,86	3,65	5,02	0	0,01	0	0	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	56,34
847	Груша	0,250	0,4	0,4	9,8	0	0,03	0	0	10	0	10	0	75,8	2,2	47
Итого:															812,25	

День: Четверг

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	
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
	Пряник	0,060	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: Пятница

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 пшеничная молочная	0,220	3,09	4,07	36,98	20	0,03	0	0	0	0	5,9	21,8	67	0,47	36,98
459	Булочка	0,090	4	2	38	11	0	0	0	0,06	0	13	16	42	0,97	192
41/42	Хлеб с маслом и сыром	50	0/4,64	7,2/5,9	0,1/0	59/52	0/0,01	0/0	0/0	0/0,14	0/0	1/176	0/7	2/100	0/0,2	75/72,8
959	Какао напиток	0,200	3	3	25	0,01	0,04	0	0	1,3	0	122	14	90	0,56	145,2
Итого:																521,18

День: Понедельник

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	
688	Макаронь 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	Сарделька сыром	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	0,080	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
Итого:																774,04

Старший повар: Вагнер Н.С.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштаттская СОШ»

Осипова Н.Ф.

### Примерное меню

День: Вторник

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	Картофельное пюре	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	Гуляш	0,100	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	0,080	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
15	Салат «Летний»	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:																843,66

День: Среда

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	
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
	Пряник	0,060	4,8	2,8	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
Итого:																529,75

Старший повар: Вагнер Н.С.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштаттская СОШ»

Осипова Н.Ф.

Примерное меню

День: Четверг

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	
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
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
	Хлеб	0,080	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	

День: Пятница

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 пшеничная молочная	0,220	3,09	4,07	36,98	20	0,03	0	0	0	0	5,9	21,8	67	0,47	36,98
459	Булочка	0,090	4	2	38	11	0	0	0	0,06	0	13	16	42	0,97	192
41/42	Хлеб с маслом и сыром	50	0/4,64	7,2/5,9	0,1/0	59/52	0/0,01	0/0	0/0	0/0,14	0/0	1/176	0/7	2/100	0/0,2	75/72,8
959	Какао напиток	0,200	3	3	25	0,01	0,04	0	0	1,3	0	122	14	90	0,56	145,2
Итого:															521,18	

Старший повар: Вагнер Н.С.