

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштаттская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Пятница 2 сентября 2022г.

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-12 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		
1	Макаронные отварные	0,200	7,36	6,02	35,26	28	0,08	0	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	
Итого:																591,4	

День: Понедельник 5 сентября 2022г.

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	0,080	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:																804,26

Старший повар: Вагнер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальбштадтская СОШ»

Осипова Н.Ф.

Примерное меню

День: Вторник 6 сентября 2022г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-12 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	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	0,070	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
Итого:															765,25	

День: Среда 7 сентября 2022г.

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
Итого:															396,5	

Старший повар: Вагнер Вагнер Н.С.

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

Примерное меню

День: Четверг 8 сентября 2022г.

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-12 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	Р	Fe	
694	Картофельное пюре	0,250	4,08	6,4	27,26	34	0,18	0	0	24,22	0	49,3	37	115,46	1,34	183
608	Котлета	0,060	7,78	5,78	7,85	14,38	0,05	0	0	0,08	0	21,88	16,06	83,19	0,75	114,38
	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
Итого:															591,38	

День: Пятница 9 сентября 2022г.

Возрастная категория: 7-12 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	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
41/42	Хлеб с маслом и сыром	50 0,010/ 0,020	0/4,64	7,2/5,9	0,1/0	59/52	0/0,0 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	

Старший повар: Вагнер Н.С.



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

Примерное меню

День: Понедельник 12 сентября 2022г.

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-12 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	Р	Fe	
688	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
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
	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:															804,26	

День: Вторник 14 сентября 2022г.

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-12 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	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	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
Итого:															769,46	

Старший повар: Вагнер Н.С.

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

День: Среда 15 сентября 2022г.

Возрастная категория: 7-12 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	Р	Fe	
197	Рассольник	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	

День: Четверг 16 сентября 2022г.

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-12 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	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
Итого:															590	

Старший повар: Вагнер Вагнер Н.С