

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Гальбштадтская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Понедельник 12.09.2022г

Неделя: Гальбштадтская
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примерное меню
 (Обеды)

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	Каша гречневая	0,250	7,46	5,61	35,84	0,02	0,18	0	0	0	0	12,98	67,5	208,5	3,95	240,45
690	Гуляш	0,100	17,43	11,64	7,1	5,84	6,36	0	0	25,61	0	20,4	16,25	241,17	5,1	162,31
	Хлеб	0,080	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
43	Салат «Свекольный»	0,080	0,86	3,65	5,02	0	0,01	0	0	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	59,34
Итого:															756,1	

День: Вторник 13.09.2022г

Сезон: осенне-зимний

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	Макаронные отварные с мясом	0,220	8,8	7,62	50,5	28	0,22	0	0	0	0	22,18	63,12	179,24	2,06	318
	Хлеб	0,050	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															1318	

Старший повар: Вагнер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштаттская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Среда 14.09.2022г

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примерное меню
(Обеды)

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	
321	Рагу из овощей	0,250	2,75	13,2	17,33	37,2	0,08	0	0	10,4	0	28,68	33,36	74,16	1,18	212,2
	Хлеб	0,050	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															506,2	

День: Четверг 15.09.2022г

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	Р	Fe	
679	Перловка отварная	0,250	6,38	5,68	41,1	0,02	0,12	0	0	0	0	52,18	0,02	224	1,1	256,36
608	Котлета	0,060	12,44	9,24	12,56	23	0,08	0	0	0,12	0	35	25,7	133,1	1,2	171
	Хлеб	0,050	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай с сахаром	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															721,36	

Старший повар: Вагнер Вагнер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальштаттская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Пятница 16.09.2022г

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примерное меню
(Обеды)

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	182
286	Тефтели	0,060	8,87	9,83	11,71	39	0,06	0	0	0,85	0	43,9	21,6	106,7	0,96	171
	Хлеб	0,050	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай с сахаром	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															647	

День: Понедельник 19.09.2022г

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	Р	Fe	
209	Суп с фрикадельками	0,250	7,29	5,7	16,99	4,95	0,15	0	0	12,34	0	25,52	40,01	129,96	1,61	148,5
	Хлеб	0,100	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	270
943	Чай с сахаром	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															446,5	

Старший повар: Вагнер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гальбштадтская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Вторник 20.09.2022г

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примерное меню

(Обеды)

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 тушеное 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	284
	Хлеб	0,080	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай с сахаром	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:																578

День: Среда 21.09.2022г Сезон: осенне-зимний

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	Макаронные отварные	0,220	7,36	6,02	35,26	28	0,08	0	0	0	0	6,48	28,16	49,56	1,48	244,6
608	Бифштекс	0,080	12,44	9,24	12,56	23	0,08	0	0	0,12	0	35	25,7	133,1	1,2	191
	Хлеб	0,050	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай с сахаром	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:																729,6

Старший повар: Вагнер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Гальбштадтская СОШ»

Осипова Н.Ф.

День: Четверг 22.09.2022г

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примерное меню

(Обеды)

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	8,8	7,62	50,5	28	0,22	0	0	0	0	22,18	63,12	179,24	2,06	306
591	Тефтеля	0,100	23,8	19,52	5,74	0	0,21	0	0	1,54	0	29,4	31,39	234,98	2,8	211
	Хлеб	0,050	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай с сахаром	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															811	

День: Пятница 23.09.2022г 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	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	398,25
43	Салат из капусты	0,080	0,85	3,05	5,41	0	0,02	0	0	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31	56,44
	Хлеб	0,050	8,64	0,92	57,3	0	0	0	0,04	0,02	0	4	7,58	5,76	0,2	266
943	Чай с сахаром	0,200	0,2	0	14	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
Итого:															748,69	

Старший повар: Вагнер Н.С.