

ДВУХНЕДЕЛЬНАЯ МЕНЮ

МКОУ ЛЬВОВСКАЯ СОШ

Утверждаю: директор школы  Аскерханов Д.К.А.

« 22 » Июль 2024 год

1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	A	Fe
22	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	112	4,29	3,33	20,9	135,8	0,018	0	0,01
321	Капуста тушеная	100	112	2,78	6,48	34,52	225,6	0,03	0,17	0,59
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	89,5		0	
943	Компот из кураги	200	112	5,8	5	8	107,6	0	0	0,4
58	Салат морковный	60	112	0,7	4,3	5,6	64,1	0		0,4
	Йогурт	125	112	3,5	3,1	5,6	80,5	0	25	0
							1068			

2-й день ВТОРНИК

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	A	Fe
88	Суп рисовый куриный с мясом	250	112	6,9	5,46	13,54	130,8	0,05	0	1,2
291	Каша манная	150	112	17,8	18,48	33,46	380	0,08	60	2,74
34	Салат Белокочанной капусты	100	112	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	1,31
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	88		0	
951	Кофейный напиток	200	112	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	0
368	Груша	200	112	1,2	0,4	14,4	68,3	0,01	0	19,29
	Яйцо						1483,12			

3-й день СРЕДА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	A	Fe
24	Суп гороховый на курином бульоне	250	112	8,46	2,34	23,48	151,3	0,12	0	2,48
204	Макароны отварные	135	112	4,69	8,69	29,5	216,7	0,07		0,63
260	Гуляш из куриного мяса	50	112	12,55	12,99	4,01	185,1	0,07	1,49	2,1
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	88		0	
67	Винегрет овощной	100	112	1,36	6,18	8,44	97,2	0,06	0	0,85
943	Сок	200	112	0,2	0	14	28	0	0	0,4
67	Мандарины	30	112	1,2	0,4	14,4	70,2	0,02	0	0,24
							887,9			

4-й день ЧЕТВЕРГ

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
104	Борщ мясо говядина	250	112	5,83	4,56	13,59	148,5	0,12	3,96	1,29
171	Каша пшеничная	100	112	6,6	5,72	37,88	229,5	0,003	0	0,58
49	Салат витаминный	100	112	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	0,27	3,48
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	88			
868	Кефир	200	112	0,04	0	24,76	664	0,01	0	0,18
67	Вафли	30	112	1,77	1,41	22,5	136	0,02	0	0,24
15	Сыр	20	112	4,64	5,9	0	72,8	0,01	52	0,2
847	Банан	200	112	1,5	0,5	21	95	0,04	0	0,6
							1745,04			

5-й день ПЯТНИЦА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
94	Суп картофельный с мясом птицы	250	112	14,26	14,56	10,94	229,05	0,093	0	1,784
168	Плов из мяса говядина	135	112	6,12	7,77	30,67	217,21	0,24		2,97
279	Салат из свеклы зеленым горошком	80	112	11,78	12,91	14,9	223	0,07	51	1,27
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	88		0	
943	Чай с сахаром	200	112	0,2	0	14	28	0	0	0,4
95	Яблоки	45	112	3,45	4,4	33,18	125,1	0	0	0,6
							1107,76			

6-й день СУББОТА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
39	Суп «Снежок» с мясом птицы	200	86	5,3	7,2	18,2	202,3	0,22	0	0,9
88	Каша перловая	200	86	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0	0,31
67	Салат из свеклы с изюмом сыром	100	86	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0	0,85
878	Хлеб пшеничный	50	86	1,4	5,1	8,9	88			
397	Какао с молоком со сгущенкой	150	86	1,5	1,9	14,2	100	0,04	0,01	0,56
95	Печенье	45	86	3,45	4,4	33,18	125,1	0	0	0,6
							802,2			

ДВУХНЕДЕЛЬНАЯ МЕНЮ

МКОУ ЛЬВОВСКАЯ СОШ

Утверждено: директор школы  Аскерханов Д.Ж.А.

« 29 » Инварь 2024 год

1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
22	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	112	4,29	3,33	20,9	135,8	0,018	0	0,01
321	Капуста тушеная	100	112	2,78	6,48	34,52	225,6	0,03	0,17	0,59
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	89,5		0	
943	Компот из кураги	200	112	5,8	5	8	107,6	0	0	0,4
58	Салат морковный	60	112	0,7	4,3	5,6	64,1	0		0,4
	Йогурт	125	112	3,5	3,1	5,6	80,5	0	25	0
							1068			

2-й день ВТОРНИК

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
88	Суп рисовый куриный с мясом	250	112	6,9	5,46	13,54	130,8	0,05	0	1,2
291	Каша манная	150	112	17,8	18,48	33,46	380	0,08	60	2,74
34	Салат белокочанной капусты	100	112	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	1,31
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	88		0	
951	Кофейный напиток	200	112	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	0
368	Груша	200	112	1,2	0,4	14,4	68,3	0,01	0	19,29
	Яйцо						1483,12			

3-й день СРЕДА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
24	Суп гороховый на курином бульоне	250	112	8,46	2,34	23,48	151,3	0,12	0	2,48
204	Макароны отварные	135	112	4,69	8,69	29,5	216,7	0,07		0,63
260	Гуляш из куриного мяса	50	112	12,55	12,99	4,01	185,1	0,07	1,49	2,1
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	88		0	
67	Винегрет овощной	100	112	1,36	6,18	8,44	97,2	0,06	0	0,85
943	Сок	200	112	0,2	0	14	28	0	0	0,4
67	Мандарины	30	112	1,2	0,4	14,4	70,2	0,02	0	0,24
							887,9			

4-й день ЧЕТВЕРГ

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
104	Борщ мясо говядина	250	112	5,83	4,56	13,59	148,5	0,12	3,96	1,29
171	Каша кукурузная	100	112	6,6	5,72	37,88	229,5	0,003	0	0,58
49	Салат витаминный	100	112	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	0,27	3,48
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	88			
868	Кефир	200	112	0,04	0	24,76	664	0,01	0	0,18
67	Вафли	30	112	1,77	1,41	22,5	136	0,02	0	0,24
15	Сыр	20	112	4,64	5,9	0	72,8	0,01	52	0,2
847	Банан	200	112	1,5	0,5	21	95	0,04	0	0,6
							1745,04			

5-й день ПЯТНИЦА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
94	Суп картофельный с мясом птицы	250	112	14,26	14,56	10,94	229,05	0,093	0	1,784
168	Плов из мясо говядина	135	112	6,12	7,77	30,67	217,21	0,24		2,97
279	Салат из свеклы зеленым горошком	80	112	11,78	12,91	14,9	223	0,07	51	1,27
878	Хлеб пшеничный	50	112	1,4	5,1	8,9	88		0	
943	Чай с сахаром	200	112	0,2	0	14	28	0	0	0,4
95	Яблоки	45	112	3,45	4,4	33,18	125,1	0	0	0,6
							1107,76			

6-й день СУББОТА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
39	Суп «Снежок» с мясом птицы	200	86	5,3	7,2	18,2	202,3	0,22	0	0,9
88	Каша перловая	200	86	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0	0,31
67	Салат из свеклы с изюмом сыром	100	86	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0	0,85
878	Хлеб пшеничный	50	86	1,4	5,1	8,9	88			
397	Какао с молоком со сгущенкой	150	86	1,5	1,9	14,2	100	0,04	0,01	0,56
95	Печенье	45	86	3,45	4,4	33,18	125,1	0	0	0,6
							802,2			