

Директор школы

Утверждаю:

Аскерханов Д.А

с 27.01.2025г. – 03.02.2025г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МКОУ ЛЬВОВСКАЯ СОШ

1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
114	Каша гречневая отварная	100	110	6	4	26	180	0	0	138
260	Гуляш с куриным мясом	50	110	12,55	12,99	4,01	220	0,07	1,49	2,1
399	Сок 0,2	200	110	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0	1,4
50	Салат из капусты с горошком	100	110	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	1,31
878	Хлеб пшеничная	50	110	1,4	5,1	8,9	110	0	0	0
68	Яблоки	130	110	0,49	0,49	12,7	80	0	0	2,93

2-й день ВТОРНИК

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
291	Плов из мяса курицы	150	110	17.8	18.48	33.46	380	0.08	60	2.74
58	Салат морковный	60	110	0,7	4,3	5,6	70	0	0	0,4
397	Какао с сгущенкой	200	110	1,8	2,3	17	100	0,04	0,01	0,34
878	Хлеб	50	110	1.4	5.1	8.9	110	0	0	0
1	Банан	150	110	2.31	0	33.57	160	0.06	0.06	0.9
0	Печенье	30	110	2	3	22	125	0	0	0

3-й день СРЕДА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
204	Макарон отварной	135	110	4.69	8.69	29.5	216.7	0.07		0.63
260	Гуляш с куриным мясом	50	110	1	0,1	15,7	80	0	0	0,6
34	Салат из капусты с горошком	100	110	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	1,31
943	Чай с сахаром	200	110	0,2	0	14	33	0	0	0,4
878	Хлеб	50	110	1,4	5,1	8,9	110	0	0	0
68	Яблоки	130	110	0,49	0,49	12,7	80	0	0	2,93
368	Пряник	45	110	3,84	3,06	48,75	238,4	0	0	0,6

4-й день ЧЕТВЕРГ

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
312	Пюре картофельное	150	110	3,11	6	19,7	145,8	0,12	0,12	1,01
182	Котлеты	55	110	17,4	13,8	15,6	128	0	0	2,83
50	Салат из капусты с кукурузой	80	110	1	4	6,2	64	0,01	0,03	0,29
209	Яйцо	1	110	5,1	4,6	0,3	75	0,03	0,1	1
966	Кефир	200	110	5,8	5	8	106	0,08	0,04	0,2
878	Хлеб	50	110	1,4	5,1	8,9	110	0	0	0
1	Банан	150	110	2,31	0	33,57	160	0,06	0	0,06

5-й день ПЯТНИЦА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
117	Каша рисовая	200	110	6,1	10,3	24,1	182	0	0	115
4	Масло сливочная	10	110	0	4	0.05	37.5	0	29.5	0
399	Сок 0,2	200	110	0,5	0	10,1	42,67	0.01	0	1,4
878	Хлеб	50	110	1.4	5.1	8.9	110	0	0	0
	Йогурт	115	110	3,5	3,1	5,6	80,5	0	25	0
15	Сыр	20	110	4,64	5,9	0	72,8	0,03	0,21	1,2

6-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
114	Каша гречневая отварная	100	110	6	4	26	180	0	0	138
260	Гуляш с куриным мясом	50	110	12,55	12,99	4,01	220	0,07	1,49	2,1
399	Сок 0,2	200	110	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0	1,4
50	Салат из капусты с горошком	100	110	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	1,31
878	Хлеб пшеничная	50	110	1,4	5,1	8,9	110	0	0	0
68	Яблоки	130	110	0,49	0,49	12,7	80	0	0	2,93

7-й день ВТОРНИК

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
291	Плов из мяса курицы	150	110	17.8	18.48	33.46	380	0.08	60	2.74
58	Салат морковный	60	110	0,7	4,3	5,6	70	0	0	0,4
397	Какао с сгущенкой	200	110	1,8	2,3	17	100	0,04	0,01	0,34
878	Хлеб	50	110	1.4	5.1	8.9	110	0	0	0
1	Банан	150	110	2.31	0	33.57	160	0.06	0.06	0.9
0	Печенье	30	110	2	3	22	125	0	0	0

8-й день СРЕДА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
204	Макарон отварной	135	110	4.69	8.69	29.5	216.7	0.07		0.63
260	Гуляш с куриным мясом	50	110	1	0,1	15,7	80	0	0	0,6
34	Салат из капусты с горошком	100	110	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	1,31
943	Чай с сахаром	200	110	0,2	0	14	33	0	0	0,4
878	Хлеб	50	110	1,4	5,1	8,9	110	0	0	0
	Мандарин	130	110	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	1,3
368	Пряник	45	110	3,84	3,06	48,75	238,4	0	0	0,6

9-й день ЧЕТВЕРГ

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
312	Пюре картофельное	150	110	3,11	6	19,7	145,8	0,12	0,12	1,01
182	Котлеты	55	110	17,4	13,8	15,6	128	0	0	2,83
50	Салат из капусты с кукурузой	80	110	1	4	6,2	64	0,01	0,03	0,29
209	Яйцо	1	110	5,1	4,6	0,3	75	0,03	0,1	1
966	Кефир	200	110	5,8	5	8	106	0,08	0,04	0,2
878	Хлеб	50	110	1,4	5,1	8,9	110	0	0	0
1	Банан	150	110	2,31	0	33,57	160	0,06	0	0,06

10-й день ПЯТНИЦА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
117	Каша рисовая	200	110	6,1	10,3	24,1	182	0	0	115
4	Масло сливочная	10	110	0	4	0.05	37.5	0	29.5	0
399	Сок 0,2	200	110	0,5	0	10,1	42,67	0.01	0	1,4
878	Хлеб	50	110	1.4	5.1	8.9	110	0	0	0
	Йогурт	115	110	3,5	3,1	5,6	80,5	0	25	0
15	Сыр	20	110	4,64	5,9	0	72,8	0,03	0,21	1,2