

МБОУ "Тангинская СОШ"



М.П.

МЕНЮ

бесплатному горячему питанию обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организаци.

День/ неделя	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак (1 смена)														
71M	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,01	0,98	0,00	2,00	3,40	6,00	2,80	0,10
302M	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
260M	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
377M	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	55,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
ИТОГО за завтрак			21,20	19,17	74,35	556,35	0,18	8,33	14,00	4,20	95,40	297,90	110,45	4,18

2 день														
Завтрак (1 смена)														
177M	Каша пшеница с изюмом	150	6,10	6,80	33,30	215,70	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382M	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты	100	0,90	0,20	7,50	43,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
ИТОГО за завтрак			16,70	14,42	77,44	512,23	0,37	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34

3 день														
Завтрак (1 смена)														
71M	Помидоры свежие порционные	60	0,60	0,12	2,28	16,40	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
145M	Картофель тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	17,99	12,00	4,25	33,20	84,69	28,67	1,22
320K	Куриное филе запеченное	90	26,18	9,45	0,00	165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
377M	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
ИТОГО за завтрак			33,01	21,28	53,12	519,78	0,33	28,67	59,60	6,30	131,69	345,60	65,42	4,34

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергети- ческая ценность	Витами- ны (мг)				Минера- льные веществ- а (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 день															
Завтрак (I смена)															
71М	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
309М	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,00	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
299К	Ёжики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	139,08	21,16	1,88	
377М	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48	
ИТОГО за завтрак			21,58	16,69*	78,61	553,72	0,21	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,20	
5 день															
Завтрак (I смена)															
177М	Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22	
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
419К	Кофейный напиток злаковый на молоке	195	4,20	309,00	12,60	84,93	0,02	0,80	9,00	0,00	114,67	81,00	12,60	0,12	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48	
	Фрукт	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
ИТОГО за завтрак			20,23	322,27	74,69	523,27	0,33	122,15	62,60	0,65	505,31	428,36	90,23	2,57	
6 день															
Завтрак (I смена)															
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
171М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51	
288М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68	
377М	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60	0,00	0,00	51,00	41,20	3,60	0,36	
ИТОГО за завтрак			38,19	17,21	64,58	542,69	0,46	7,52	92,80	1,05	104,28	459,61	170,00	7,53	
7 день															
Завтрак (I смена)															
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
312М	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,83	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
239М/ 331М	Тефтели рыбные	100	11,55	9,20	12,05	177,69	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67	
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48	
ИТОГО за завтрак			19,11	15,24	73,76	513,29	0,39	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,65	

День/ неделя	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

8 день

Завтрак (1 смена)

71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
321М	Капуста тушеная	180	3,91	2,39	14,99	119,62	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
280К	Говядина тушеная с черносливом	110	10,01	11,25	7,63	211,52	0,04	2,58	0,00	1,77	20,46	113,08	25,42	1,88
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
ИТОГО за завтрак			17,55	14,89	57,71	500,91	0,20	137,02	52,85	2,33	185,16	242,81	68,51	4,01

9 день

Завтрак (1 смена)

71М	Огурец свежий	60	0,40	0,06	1,14	7,20	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
302М	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
55М/ 332	Печень по-строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,47	226,57	15,10	4,79
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
ИТОГО за завтрак			20,18	13,23	81,93	532,13	0,34	74,84	5564,00	2,93	103,58	370,51	50,58	6,10

10 день

Завтрак (1 смена)

71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,01	0,98	0	0,02	3,4	6	2,8	0,1
312М	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,83	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
234М	Котлеты или биточки рыбные	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,18
377М	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5	0	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0	68	54,93	4,8	0,48
ИТОГО за завтрак			19,53	13,79	69,64	511,26	0,36	30,69	34,5	3,45	192,64	362,81	92,27	3,86