|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления  Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и  Благополучия человека по Пензенской области с Сердобском,  Тамалинском, Бековском, Колышлейском,Малосердобинском районах  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | «Утверждаю»  Директор МБОУ СОШ с.Вишнёвое  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.А. Абрамова/ |

Двухнедельное меню в школьной столовой для 1-4 классов

МБОУ СОШ с.Вишнёвое Тамалинского района Пензенской области имени дважды Героя Советского Союза, маршала Н.И.Крылова на 2021-2022 уч.год.

**(первый день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **18,525** | **20,812** | **105,465** | **651,67** | **0,066** | **0,5385** | **0,4545** | **31,66** | **520,9** | **126,75** | **8,155** | **451,4** |
| № 215 | Каша геркулесовая  молочная | 150/5 | 12,875 | 10,292 | 61,095 | 366,07 | - | 0,4255 | 0,3395 | 1,5 | 233,4 | 91,75 | 6,05 | 352,1 |
| б/н | Хлеб  пшеничн.1с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
| № 1009 | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 56,1 | - | - | - | - | 0,3 | сл. | 0,045 | сл. |
|  | **ОБЕД** |  | **26,8108** | **15,8114** | **109,8165** | **654,146** | **0,0032** | **0,4640** | **0,3986** | **71,206** | **157,606** | **108,624** | **7,8369** | **452,3910** |
| 59 | Салат  витаминный | 100 | 1,14 | 7,15 | 7,86 | 100,35 | 0 | 0,03 | 0,04 | 19,07 | 41,92 | 17,51 | 1 | 27,7 |
| 72 | Борщ из мяса капустой и  картофелем | 250/15 | 1.891 | 0.54 | 13.975 | 65.39 | 0.003 | 0.067 | 0.05 | 21.8 | 34.73 | 28 | 1.05 | 49.71 |
| 276 | Рыба  припущенная | 60 | 9.54 | 0.42 | - | 42 | - | 7,191 | 0,147 | 3,936 | 25,14 | 16,27 | 0,036 | 2,58 |
| 232 | Пюре из  бобовых с маслом | 150/5 | 17,2 | 1,2 | 43,3 | 242,3 | - | 0,7 | 0,1 | - | 66,7 | 66 | 5,25 | 169,5 |
| 948 | Кисель | 200/15 | 0.01 | сл | 27.92 | 104.7 | - | - | - | - | 4.4 | сл | 0.06 | 7.7 |
| б/н | Хлеб пшенич1с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
|  | Печенье | 60 | 7,3 | 9,8 | 60,02 | 348,16 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |
|  | **Всего:** |  | **38,006** | **34,4125** | **160,54** | **855,51** | **0,581** | **0,7731** | **0,8681** | **51,15** | **428,79** | **202,9084** | **10,301** | **611,05** |

**( второй день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецепт**  **уры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **20,275** | **27,0025** | **63,325** | **567,22** | **0,378** | **0,2111** | **0,6681** | **24,05** | **286,54** | **100,615** | **6,881** | **387,54** |
| № 236 | Макарон. изд. с  тёртым сыром | 150/5/5 | 6,47 | 1,96 | 38,4 | 187,93 | 0,013 | 0,092 | 0,055 | 0,08 | 59,18 | 10,51 | 0,642 | 71,57 |
| 534 | Какао с  молоком | 200/20 | 5.27 | 8.9 | 27.23 | 205.72 | 0.05 | 0.049 | 0.192 | 1.25 | 167.12 | 22.6 | 0.68 | 152.84 |
| б/н | Хлеб пшеничный  1 с | 52 | 3,95 | 0,47 | 25,8 | 117,5 | - | 0,083 | 0,042 | - | 13,5 | 18,2 | 0,832 | 43,16 |
|  | **ОБЕД** |  | **17,731** | **7,41** | **97,215** | **318,29** | **0,203** | **0,562** | **0,2** | **27,1** | **79,43** | **71,3** | **12,172** | **202,37** |
| б/н | Салат из моркови | 50/3 | 0,535 | 2,997 | 1,9525 | 9,95 | - | 0,029 | 0,0207 | 11,3 | 10,2 | - | 0,4125 | 31,675 |
| 95 | Суп картоф. с  бобовыми | 250/12/3 | 5,676 | 0,304 | 9,49 | 142,48 | - | 0,16 | 0,1116 | 26,1 | 37,5 | 20,16 | 2,688 | 139,73 |
| 353 | Биточки | 80 | 14,076  8 | 8,9664 | 35,12 | 205,136 | 0,003  2 | 0,0872 | 0,1504 | 2,656 | 48,176 | 28,784 | 2,2544 | 166,816 |
| 348 | Картофельное пюре | 150 | 2,573 | 3,074 | 17,494 | 104,28 | - | 0,1048 | 0,0739 | 31,15 | 47,83 | 41,48 | 1,59 | 71,01 |
| 500 | Компот из  сухофруктов | 200/20 | - | - | 19.96 | 74.8 | - | - | - | - | 0.4 | - | 0.06 | - |
| б/н | Хлеб пшеничный  1 с | 52 | 3,95 | 0,47 | 25,8 | 117,5 | - | 0,083 | 0,042 | - | 13,5 | 18,2 | 0,832 | 43,16 |
| 152 | Вафли | 60 | 2,92 | 3,33 | 77,5 | 354,127 | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Всего:** |  | **42,9958** | **33,6234** | **215,2815** | **1268,716** | **0,0432** | **0,9985** | **0,8231** | **102,706** | **578,506** | **230,674** | **15,9319** | **849,3910** |

**(третий день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **15,99** | **9,03** | **73,148** | **421,23** | **0,1** | **7,4362** | **0,3266** | **38,986** | **114,64** | **79,83** | **5,279** | **156,84** |
| б/н | Зеленый  горошек отв. консервир. | 30 | 0,93 | 0,06 | 2,13 | 12,3 | - | 0,033 | 0,015 | 3,0 | 4,8 | 6,3 | 0,21 | 15,9 |
| № 155 | Картофельное  пюре | 150/3 | 3,44 | 1,09 | 27,02 | 125,3 | 0,06 | 0,165 | 0,109 | 26,35 | 49,3 | 34,4 | 1,23 | 102,7 |
| б/н | Хлеб  пшеничн.1с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
| 1009/1 | Чай | 200/15 | - | - | 15,078 | 57,03 | - | 0,0012 | 0,0006 | 1,2 | 1,5 | 0,36 | 0,063 | 0,66 |
|  | **ОБЕД** |  | **33,62** | **13,062** | **115,454** | **770,52** | **0,012** | **0,5860** | **0,4458** | **53,3** | **186,72** | **117,24** | **7,845** | **482,82** |
| 81сб.рец.1980  №310 | Салат из капусты и моркови с р/м | 85/3 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,05 | 0 | 0,03 | 0,04 | 25,76 | 46,56 | 18,88 | 0,59 | 33,6 |
| 177 | Суп рыбный из консервов | 250/12 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 52,28 | 0,003 | 0,04 | 0,04 | 3,21 | 43,17 | 21,78 | 0,52 | 65,61 |
| № 323 | Бефстроганов | 80 | 16,6 | 11,96 | 6,108 | 198,1 | 0,012 | 0,078 | 0,154 | - | 34,76 | 24,8 | 2,48 | 190,76 |
| 236 | Макароны с  маслом | 150/3 | 5.3 | 0.46 | 38.4 | 169.38 | - | 0.09 | 0.04 | - | 9.18 | 8.16 | 0.612 | 44.37 |
| 1009 сб.1981 | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 56,1 | - | - | - | - | 0,3 | сл. | 0,045 | сл. |
| б/н | Хлеб  пшенич.1 с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | - | - | - | 1,8 | 17,3 | 3,9 | 0,2 | 21,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Всего:** |  | **49,61** | **22,092** | **188,602** | **1191,75** | **0,112** | **8,0222** | **0,7724** | **92,286** | **301,36** | **197,07** | **13,124** | **639,66** |

**(четвертый день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **46,885** | **25,751** | **84,095** | **320,07** | **0,162** | **0,2694** | **0,839** | **92,28** | **582,18** | **113,59** | **3,068** | **689,13** |
| 93 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 10,608 | 8,835 | 1,377 | 127,77 | 0,162 | - | - | - | - | - | - | - |
| б/н | Хлеб пшеничный1 с | 52 | 3,95 | 0,47 | 25,8 | 117,5 | - | 0,083 | 0,042 | - | 13,5 | 18,2 | 0,832 | 43,16 |
| 500 | Компот из  сухофруктов | 200/20 | - | - | 19.96 | 74.8 | - | - | - | - | 0.4 | - | 0.06 | - |
|  | **ОБЕД** |  | **19,883** | **10,161** | **111,9225** | **526,06** | **0,005** | **0,3045** | **0,2587** | **45,46** | **112,81** | **103,79** | **5,3085** | **387,895** |
| № 173 | Салат из отв.  свёклы, солёными огурцами, яблоком с р/м | 100/3 | 1,7 | 7,09 | 8,5 | 105,1 | 0 | 0,02 | 0,03 | 2,16 | 39,44 | 24,77 | 1,57 | 46,03 |
| 83 | Щи из  св.капусты со сметаной | 250 | 1,95 | 0,54 | 10,4 | 52,3 | 0,003 | 0,078 | 0,072 | 32,5 | 39,7 | 20,6 | 0,96 | 47,3 |
| 353 | Котлеты | 50/50 | 8.798 | 5.604 | 21.95 | 128.21 | 0.002 | 0.0545 | 0.094 | 1.66 | 30.11 | 17.99 | 1.409 | 104.26 |
| №315 | Рис отварной | 1/150 | 4.38 | 6.45 | 44.02 | 162,0 | - | 0,06 | 0,03 | - | 19 | 47 | 1,65 | 161,5 |
| 1009  сб.1981 | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 56,1 | - | - | - | - | 0,3 | сл. | 0,045 | сл. |
| б/н | Хлеб пшен.1 с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
| 14 | Пряник | 60 | 6,47 | 8,2 | 68,31 | 373 | - | 0,09 | 0,08 | 0,01 | 17,1 | - | 1,22 | - |
|  | **Всего:** |  | **66,768** | **35,912** | **196,0175** | **846,13** | **0,167** | **0,5739** | **1,0977** | **137,74** | **694,99** | **217,38** | **8,3765** | **1077,025** |

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Вишнёвое Тамалинского района Пензенской области имени дважды Героя Советского Союза, маршала Н.И.Крылова на 2020-2021 уч.год.

**(пятый день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **17,65** | **16,51** | **109,21** | **639** | **0,0860** | **0,423** | **0,316** | **91,26** | **321,8** | **113,6** | **3,587** | **394,36** |
| б/н | Кукуруза  отв.консервир. | 30 | 0,93 | 0,06 | 2,13 | 12,3 | - | 0,033 | 0,015 | 3,0 | 4,8 | 6,3 | 0,21 | 15,9 |
| № 155 | Картофельное  пюре | 150/3 | 3,44 | 1,09 | 27,02 | 125,3 | 0,06 | 0,165 | 0,109 | 26,35 | 49,3 | 34,4 | 1,23 | 102,7 |
| 948 | Кисель | 200/15 | 0.01 | сл | 27.92 | 104.7 | - | - | - | - | 4.4 | сл | 0.06 | 7.7 |
| б/н | Хлеб | 52 | 3,95 | 0,47 | 25,8 | 117,5 | - | 0,083 | 0,042 | - | 13,5 | 18,2 | 0,832 | 43,16 |
|  | **ОБЕД** |  | **24,24** | **7,799** | **108,91** | **659,16** | **0** | **0,462** | **0,3328** | **33,4** | **92,07** | **78,39** | **5,589** | **353,68** |
| б/н | Салат из моркови св. с яблоками и р/м | 80/10/30 | 0.95 | 7.17 | 10,04 | 109.93 | 0 | 0.05 | 0.05 | 5,59 | 37.34 | 26,93 | 1.1 | 38,39 |
| 99 | Суп картоф. с  рисом | 250/3 | 3,84 | 0,172 | 12,226 | 144,16 | - | 0,196 | 0,0948 | 26,1 | 22,38 | 10,32 | 1,416 | 86,45 |
| № 11/97 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 150 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 322,48 | 0,05 | 0,03 | 0.08 | 0,36 | 40,24 | 18,89 | 1,78 | 121,07 |
| № 2/24 | Отварная вермишель с маслом | 200 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 135,86 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0 | 4,21 | 5,55 | 0,54 | 25,1 |
| 534 | Какао с  молоком | 200/20 | 5.27 | 8.9 | 27.23 | 205.72 | 0.05 | 0.049 | 0.192 | 1.25 | 167.12 | 22.6 | 0.68 | 152.84 |
| б/н | Хлеб  пшеничный 1 с | 52 | 3,95 | 0,47 | 25,8 | 117,5 | - | 0,083 | 0,042 | - | 13,5 | 18,2 | 0,832 | 43,16 |
| 368 | Банан | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | - | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | - | 0,6 | - |
|  | **Всего:** |  | **41,89** | **24,309** | **218,12** | **1298,16** | **0,06** | **0.885** | **0,6488** | **124,66** | **413,87** | **191,99** | **9,176** | **748,04** |

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Вишнёвое Тамалинского района Пензенской области имени дважды Героя Советского Союза, маршала Н.И.Крылова на 2020-2021 уч.год. ( шестой день)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **9,78** | **9,48** | **82,77** | **436,43** | **0,053** | **0,201** | **0,14** | **30,08** | **246,68** | **40,81** | **2,687** | **116,47** |
| №100 | Гуляш из  курицы | 195 | 11,85 | 12,4 | 11,2 | 204 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | 0,09 | 20,26 | 122,1  7 | 22,13 | 1,3 |
| №58 | Каша гречневая | 150 | 3,93 | 4,84 | 20,17 | 130,74 | 0,08 | 51,1  6 | 0,15 | 0,3 | 88,2 | 71,5 | 29,73 | 1,37 |
| б/н | Хлеб пшенич.1  сорт | 52 | 3,95 | 0,47 | 25,8 | 117,5 | - | 0,083 | 0,042 | - | 13,5 | 18,2 | 0,832 | 43,16 |
| № 1009 | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 56,1 | - | - | - | - | 0,3 | сл. | 0,045 | сл. |
|  | **ОБЕД** |  | **38,736** | **2.322** | **113,814** | **687,46** | **-** | **8.227** | **0.501** | **83.33**  **6** | **236.3** | **175.31** | **10.219** | **446.89** |
| 81сб. рец.  № 310 | Салат из  белокочанной капусты с яблоками и р/м | 85/3 | 3.93 | 7,95 | 17.95 | 109,75 | 0 | 0.139 | 0.115 | 53.3 | 106.6 | 55.76 | 2.46 | 118.08 |
| № 7/64 | Суп с клёцками на курином бульоне | 250/3 | 2,55 | 0,86 | 8,45 | 51,74 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 2,12 | 17,6 | 16,8 | 0,52 | 153,44 |
| № 204 | Плов из птицы | 100/50 | 11,6 | 6,4 | 28,8 | 26,7 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 20 | 25,1 | 10,03 | 85 |
| 500 | Компот из  сухофруктов | 200/20 | - | - | 19.96 | 74.8 | - | - | - | - | 0.4 | - | 0.06 | - |
| б/н | Хлеб пшенич.1 сорт | 52 | 3,95 | 0,47 | 25,8 | 117,5 | - | 0,083 | 0,042 | - | 13,5 | 18,2 | 0,832 | 43,16 |
| 152 | Вафли | 60 | 2,92 | 3,33 | 77,5 | 354,127 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Всего:** |  | **48,516** | **11,802** | **196,584** | **1123,89** | **0,053** | **8,428** | **0,641** | **113,4**  **16** | **482,98** | **216,12** | **12,906** | **563,36** |

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Вишнёвое Тамалинского района Пензенской области имени дважды Героя Советского Союза, маршала Н.И.Крылова на 2020-2021 уч.год.

**(седьмой день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | | **В1** | | **В2** | | **С** | **Са** | | **Мg** | | | **Fе** | | **Р** | |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **16,909** | **26,939** | **113,401** | **739,96** | **0,1768** | | **0,2210** | | **0,4925** | | **10,515** | **379,2** | | **86,02** | | | **6,003** | | **383,15** | |
| 168 | Каша рисовая молочная |  | 3,23 | 5,98 | 25,88 | 170,6 | - | | - | | - | | 0,65 | - | | - | | | - | | - | |
| б/н | Хлеб  пшеничн.1с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | | 0.083 | | 0.042 | | - | 13.5 | | 18.2 | | | 0.832 | | 43.16 | |
| 500 | Компот из  сухофруктов | 200/20 | - | - | 19.96 | 74.8 | - | | - | | - | | - | 0.4 | | - | | | 0.06 | | - | |
|  | **ОБЕД** |  | **25,707** | **6,274** | **104,22** | **705,32** | **0.002** | | **0.7565** | | **0.4350** | | **58,36** | **217,81** | | **186,65** | | | **11,651** | | **554,3** | |
| № 10/87 | Винегрет с растительным маслом | 80/10 | 1,61 | 5,19 | 8,4 | 86,75 | 0 | 0,06 | | 0,05 | | 11,05 | | | 20,7 | | 21,94 | 0,9 | | 47,09 | |
| 95/ 13 | Суп  картофельный с гренками | 250/3  10 | 3.85  0.85 | 1.16  1.06 | 2.95  7.13 | 145.1  39.7 | -  - | 0.112  0.012 | | 0.098  0.008 | | 26.1  - | | | 21.9  2.4 | | 9.5  1.7 | 1.2011  0.0011 | | 82.31  7.5 | |
| 308 | Гуляш с  соусом | 52/25 | 10.2 | 6.627 | 3.5 | 114.4 | - | 0.05 | | 0.104 | | 2.5 | | | 9.25 | | 14.21 | 1.6 | | 112.6 | |
| 236 | Макароны с  маслом | 150/3 | 5.3 | 0.46 | 38.4 | 169.38 | - | 0.09 | | 0.04 | | - | | | 9.18 | | 8.16 | 0.612 | | 44.37 | |
| 948 | Кисель | 200/15 | 0.01 | сл | 27.92 | 104.7 | - | - | | - | | - | | | 4.4 | | сл | 0.06 | | 7.7 | |
| б/н | Хлеб  пшеничн.1с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | | 0.042 | | - | | | 13.5 | | 18.2 | 0.832 | | 43.16 | |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | - | - | | - | | 1,8 | | | 17,3 | | 3,9 | 0,2 | | 21,2 | |
|  | **Всего:** |  | **36,273** | **34,354** | **176,914** | **1238,69** | **0.136** | **0,6935** | | **0.764** | | **87,26** | | | **565,396** | | **220,854** | **11,8626** | | **781,03** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептур ы** | **Наименовани е блюд** | **Выход (г)** | **Белк и**  **(г)** | **Жиры (г)** | **Углевод ы**  **(г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **12,95** | **16,04** | **87,76** | **533,5** | **0,0860** | **0,2950** | **0,2740** | **20,76** | **281,3** | **89,4** | **5,605** | **333,2** |
| 214 | Каша мол.  пшённая | 200/5 | 7,6 | 5,52 | 40,84 | 237,4 | 0,02 | 0,227 | 0,174 | 1,1 | 146,8 | 60,4 | 1,7 | 235,4 |
| б/н | Хлеб  пшеничн.1с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
| 948 | Кисель | 200/15 | 0.01 | сл | 27.92 | 104.7 | - | - | - | - | 4.4 | сл | 0.06 | 7.7 |
|  | **ОБЕД** |  | **23,323** | **18,314** | **89,154** | **705,190** | **0.05** | **0,3985** | **0.49** | **66.5** | **284,096** | **131,454** | **6,2576** | **447,83** |
| 167 | Салат из отварной свеклы с черносливом и р/м | 75/10 | 1.07 | 7,09 | 9,8 | 107.29 | 0 | 0.02 | 0.04 | 7,81 | 86,59 | 21,52 | 1.55 | 43,81 |
| №160-2004 | Суп  картофельный с макар. изд. | 250/3 | 3,31 | 0,2 | 10,6 | 103,1 | - | 0,1 | 0,04 | 3,4 | 12,5 | 24,1 | 1 | 66,5 |
| 353 | Котлеты | 50/50 | 8.798 | 5.604 | 21.95 | 128.21 | 0.002 | 0.0545 | 0.094 | 1.66 | 30.11 | 17.99 | 1.409 | 104.26 |
| 200 | Каша  гречневая рассыпчатая | 100/3 | 5.709 |  |  | 166.53 | - | 0,38 | 0,144 | - | 50,7 | 70,6 | 5,89 | 214,6 |
| № 1009 | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 56,1 | - | - | - | - | 0,3 | сл. | 0,045 | сл. |
| б/н | Хлеб  пшеничн.1 с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
|  | Печенье | 60 | 7,3 | 9,8 | 60,02 | 348,16 | - | - | - | - | - | - | - | **-** |
|  | **Всего:** |  | **42,616** | **33,213** | **217,621** | **1445,28** | **0,1788** | **0.9775** | **0.927**  **5** | **68,875** | **597,01** | **272,67** | **17,654** | **937,45** |

**( восьмой день)**

**( девятый день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецепт**  **уры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **40,957** | **17,862** | **99,661** | **708,31** | **0,0850** | **0,3944** | **0,7526** | **32,725** | **659,1** | **110,89** | **3,5615** | **601,3** |
| № 236 | Макарон.изд.с  тёртым сыром | 150/5/5 | 6,47 | 1,96 | 38,4 | 187,93 | 0,013 | 0,092 | 0,055 | 0,08 | 59,18 | 10,51 | 0,642 | 71,57 |
| 534 | Какао с  молоком | 200/20 | 5.27 | 8.9 | 27.23 | 205.72 | 0.05 | 0.049 | 0.192 | 1.25 | 167.12 | 22.6 | 0.68 | 152.84 |
| б/н | Хлеб пшеничн.1 с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
|  | **ОБЕД** |  | **41,9** | **14,51** | **115,38** | **733,4** | **0.043** | **0,9530** | **0.392** | **39,5** | **160,2** | **159,9** | **9,582** | **507,76** |
| 165 | Салат из моркови с изюмом и р/м | 70/10 | 0,66 | 7,08 | 4,53 | 84,48 | 0 | 0,07 | 0,06 | 5,63 | 50,97 | 34,44 | 0,95 | 58,38 |
| № 6/58 | Суп фасолевый | 250/5 | 2,88 | 0.34 | 9,53 | 52.7 | 0 | 0.08 | 0.04 | 3,39 | 32,52 | 23,52 | 0.96 | 80.37 |
| № 276 | Рыба припущенная | 60 | 9.54 | 0.42 | - | 42 | - | 7,191 | 0,147 | 3,936 | 25,14 | 16,27 | 0,036 | 2,58 |
|  | Рис отварной | 1/150 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 162,0 | - | 0,06 | 0,03 | - | 19 | 47 | 1,65 | 161,5 |
| 1009  сб.1981 г. | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 56,1 | - | - | - | - | 0,3 | сл. | 0,045 | сл. |
| б/н | Хлеб пшеничн.1 с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
| 14 | Пряник | 60 | 6,47 | 8,2 | 68,31 | 373 | - | 0,09 | 0,08 | 0,01 | 17,1 | - | 1,22 | - |
|  | **Всего:** |  | **82,857** | **32,372** | **215,041** | **1441,71** | **0.1280** | **1,3474** | **1,1446** | **72,225** | **979,5** | **270,79** | **13,1435** | **1109,06** |

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Вишнёвое Тамалинского района Пензенской области имени дважды Героя Советского Союза, маршала Н.И.Крылова на 2020-2021 уч.год.

**( десятый день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер рецепт уры** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жир ы (г)** | **Углевод ы**  **(г)** | **Калорий. (ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **Р** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **18,675** | **6,534** | **118,178** | **541,12** | **0,002** | **0,2425** | **0,2210** | **22,36** | **78,29** | **58,21** | **6,2160** | **208,95** |
| №100 | Гуляш из курицы | 195 | 11,85 | 12,4 | 11,2 | 204 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | 0,09 | 20,26 | 122,  17 | 22,1  3 | 1,3 |
| №58 | Каша гречневая | 150 | 3,93 | 4,84 | 20,17 | 130,74 | 0,08 | 51,16 | 0,15 | 0,3 | 88,2 | 71,5 | 29,7  3 | 1,37 |
| 1005  1981 | Компот из сухофруктов | 200/15 | 0,027 | - | 15,078 | 57,03 | - | - | - | 1,2 | 1,5 | 0,36 | 0,063 | 0,66 |
| б/н | Хлеб пшеничн.1 с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
|  | **ОБЕД** |  | **44,989** | **7,687** | **98,901** | **620,21** | **0.012** | **0.59** | **0.401**  **9** | **110,98** | **180,03** | **137,6** | **8,467** | **468,57** |
| №164 | Салат из отварной свёклы с курагой и р/м | 60/3 | 1,97 | 7,09 | 11,8 | 118,89 | 0 | 0.02 | 0.04 | 7,81 | 86,59 | 21,52 | 1,55 | 43,81 |
| № 5/51 | Рассольник на мясном бульоне | 250/3 | 1,69 | 0,95 | 6,12 | 39,79 | 0 | 0,05 | 0,04 | 3,65 | 23,2 | 14,5 | 0,44 | 7,43 |
| 631 | Жаркое по-  домашнему | 150/32 | 10,273 | 6,913 | 30,691 | 218,85 | 0,012 | 0,208 | 0,1333 | 31,58 | 22,13 | 43,48 | 2,442 | 167,6 |
| 534 | Какао с  молоком | 200/20 | 5.27 | 8.9 | 27.23 | 205.72 | 0.05 | 0.049 | 0.192 | 1.25 | 167.12 | 22.6 | 0.68 | 152.84 |
| б/н | Хлеб пшенич.1с | 52 | 3.95 | 0.47 | 25.8 | 117.5 | - | 0.083 | 0.042 | - | 13.5 | 18.2 | 0.832 | 43.16 |
| 368 | Банан | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | - | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | - | 0,6 | - |
|  | **Всего:** |  | **63,664** | **14,221** | **217,079** | **1161,33** | **0.014** | **0.8325** | **0.6229** | **133,34** | **258,32** | **195,81** | **14,683** | **677,52** |