

МБОУ СОШ №9

Кудрявцева Т.И.

«20» сентября 2021 г.

Меню для обучающихся по программам начального образования

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
177М/ссж	Каша манная молочная	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,0	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Молочный коктейль	1 шт.												
Итого			14,99	12,94	82,52	512,76	0,31	37,49	68	0,5	369,33	364,67	72,16	4,76

МБОУ СОШ №9

Кудрявцева Т.И.

«21» сентября 2021 г.

Меню для обучающихся по программам начального образования

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
312М/сжж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого			17,71	13,23	76,98	505,37	0,44	51,05	39,50	3,78	127,79	279,70	89,93	7,05

МБОУ СОШ №9

Кудрявцева Т.И.

«22» сентября 2021 г.

Меню для обучающихся по программам начального образования

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
320К/ссж	Сосиски русские	50	5,50	12,50	2,6	134,50	0,23	0,00	0,00	1,90	21,00	143,00	23	1,50
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,27	8,55	0,86
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Итого			17,16	18,21	106,06	653,98	0,46	56,02	12,00	5,46	106,58	285,27	70,85	6,88

МБОУ СОШ №9

Кудрявцева Т.И.

«23» сентября 2021 г.

Меню для обучающихся по программам начального образования

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
302М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		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/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукт -груша	200	0,4	0,3	10,9	42	12,00	4,2	23,00	12,00	19,00		12,00	2,3
итог			39,67	17,05	79,54	601,13	12,48	12,14	115,80	13,59	82,08	459,61	193	10,31

МБОУ СОШ №9

Кудрявцева Т.И.

«24» сентября 2021 г.

Меню для обучающихся по программам начального образования

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
171М/ссж	Рис отварной	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Соус томатный	70	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4			3,5			0,21
299М/ссж	Котлета мясная	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
377М/ссж	Чай с сахаром	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукт апельсин	0,200	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,05	0,30	0,35	0,24	0,13	0,3
Итого			25,42	22,871	88,71	670,28	0,471	67,08	24,05	3,09	54,32	391,36	176,48	8,68

