

Утверждаю

Директор МБОУ «Гляденская СОШ»

Кондратьева Ю.А.



Согласовано:

Начальник территориального отдела
территориального управления

Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Кулундинском, Благовещенском, Суетском,
Табунском районе Сергиенко Б.В.

Меню

горячих завтраков на 12 дней для обучающихся 5-11 классов

МБОУ ГСОШ на 2022-2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

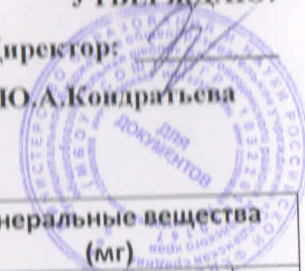
Ю.А.Кондратьева

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	Завтрак														
	№ 1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,42	0,07	13,5	137,05	0,8	0,9		0,2	0,6		1	
	№ 2	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4	
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	56					0,6		0,8	
	Итого за день				7,58	3,54	58,34	372,15	16,1	34,2	0,4	15,09	11,2		15,2
2 день	Завтрак														
	№ 1	Тефтели жареные с отварной вермишелью с маслом	90)150	10,45	12,85	14,94	342,25	0,12		0,19		7,5	137,4	15,51	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 3	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4	
	№ 4	Закуска из свежей капусты	30	0,56	0,35	3,32	15,1	1,8	4	0,2	0,3	1,6	1,7	5,8	
	№ 5	Компот сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7			
Итого за день				20,92	19,5	82,9	705,79	22,64	32,62	56,69	25,3	45	139,1	39,61	
3 день	Завтрак														
	№ 1	Борщ со свеж.капустой со сметаной	250	2,28	9,06	17,38	165,02		12,5			46,5		31,2	
	№ 2	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4	
	№ 3	Закуска из сыра	10	4,2	2,3	0	37,1	2,7	0,8	21	2	100		13	
	№ 4	Кофейный напиток	200	3,08	3,5	23,13	132	28			6,5	5,8		61	
Итого за день				14,92	18,3	70,35	505,56	44,7	13,6	21,03	23,5	157,5		114,6	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: _____

Ю.А.Кондратьева



День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
4 день	Завтрак															
	№ 1	Суп гороховый со сметаной	250	2,25	3,25	8,75	73,25	2,1	4,5	1,6	0,4	1,7		2		
	№ 2	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4		
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	56					0,6		0,8		
	Итого за день				8,01	6,79	52,89	309,44	20,5	8,8	96,9	22,3	10,5		14,7	
5 день	Завтрак															
	№ 1	Котлета жареная с отв.гречкой	90)150	8,72	11,02	16,14	331,43	12	0,4	7,6		2,8	16	4		
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67	6,7	28	56	10	2		8,9		
	№ 3	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4		
	№ 4	Закуска из свежей .капусты	30	0,6	0,03	1	7,66	1,3	33	0,1	0,7	4,8		4		
	№ 5	Компот сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7				
	Итого за день				19,23	17,35	81,78	687,53	34,02	62,02	64	25,7	43,5	16	26,3	
6 день	Завтрак															
	№ 1	Суп рисовый	250	13,42	13,27	8,37	223,65					14,54				
	№ 2	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2				
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	56					0,6		0,8		
	Итого за день				19,54	17,06	55,53	466,19	15,8	4,3	0,5	15,3	21,94	1,7		

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

Ю.А.Кондратьева

для
документов

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день	Завтрак														
	№ 1	Тефтели жареные с отв.вермишелью с маслом	90)150	10,45	12,85	14,94	342,25	0,12		0,19		7,5	137,4	15,51	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 3	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4	
	№ 4	Компот сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7			
	№ 5	Закуска из свежей.капусты	30	0,6	0,03	1	7,66	1,3	33	0,1	0,7	4,8		4	
	Итого за день				20,96	19,18	80,58	698,35	22,14	61,62	56,59	25,7	48,2	137,4	37,81
8 день	Завтрак														
	№ 1	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	2,28	9,06	17,38	165,02		12,5			46,5		31,2	
	№ 2	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	52		9,4	
	№ 3	Кисель плодово-ягодный(бр)	200	0	0	14,2	56,6					0,4		0,2	
Итого за день				7,84	12,6	61,72	401,81	18,4	16,8	95,3	21,9	101,9		43,3	
9 день	Завтрак														
	№ 1	Суп картофельный с макар.изделиями на к)б	250	13,75	3,5	25,25	188	3,6	4	51	2,5	1,1		3,2	
	№ 2	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	52		9,4	
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	56					0,6		0,8	
Итого за день				19,87	7,29	72,41	430,54	19,4	8,3	51,5	17,8	55,3	1,7	19,2	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

Ю.А.Кондратьева

ДОКУМЕНТОВ

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре
10 день	Завтрак														
	№ 1	Котлета жареная с картофельным пюре	90)150	9,64	12,41	15,4	357,42	13	0,4	7,8		2,8	16	4	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 3	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4	
	№ 4	Компот сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7			
	№ 5	Закуска из солёного огурца	30	0,15	0	0,33	2,1	0,6	2,53	0,3		1,15		1,75	
Итого за день				19,7	18,71	80,37	707,96	94,62	31,55	64,4	25	39,85	16	24,05	