Согласовано

Руководитель «Гавриловской ОШ»-

филиал МБОУ «Любовниковская СШ»

_____/Н.А.Потапова/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛЮБОВНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛЮБОВНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"
Дата: 2025.01.09 00:10:17 +03'00'

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Любовниковская СШ»

_____/М.Н.Рузлева/

« » _____2024г.

Меню приготавливаемых блюд

«Гавриловской ОШ» -филиал МБОУ «Любовниковская СШ»

на 2024-2025 учебный год

(для 5-9 классов)

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Суп гороховый с мясом птицы	15/250	5,49	5,29	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03	206
Плов с мясом курицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19	304
Сок	200	1,0	0,0	20,1	85,34	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	389
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

ВТОРНИК														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Суп рыбный с консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00		45,30	176,53	47,35	1,26	87
Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	01,37	4,86	37,17	21,12	1,11	309
Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,7	35,00	133,10	25,70	1,20	295
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	1,68	6,40	3,6	0,00	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

СРЕДА														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,40	24,60	66,65	27,00	1,09	208
Картофельное пюре	200	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,13	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Гуляш из мяса птицы	50/50	13,36	14,08	0,85	164,00	0,308	1,012	-	2,86	23,60		20,27	2,00	246
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	1,68	6,40	3,6	0,00	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

ЧЕТВЕРГ														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Щи из свежей капусты	15/250	2,57	5,15	7,90	124,75		15,78	0,00	0,00	51,25		22,13	0,83	88
Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,09	3,59	0,03	0,13	2,4	0	19	0,53	304
Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,01	4,20	52,11	238,46	59,77	0,96	229
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	1,68	6,40	3,6	0,00	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

ПЯТНИЦА														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Суп рисовый с мясом птицы	15/250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	0,80	24,98	96,93	29,45	1,24	204
Гречка рассыпчатая	200	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,2	0,19	12,98	208,5	67,50	3,95	302
Птица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	221	0,10	3,71	20,00	0,00	31,80	150,10	35,70	1,52	301
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	1,68	6,40	3,6	0,00	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Суп рисовый с мясом птицы	15/250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	0,80	24,98	96,93	29,45	1,24	204
Гречка рассыпчатая	200	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,2	0,19	12,98	208,5	67,50	3,95	302
Гуляш из мяса птицы	50/50	13,36	14,08	0,85	164,00	0,308	1,012	-	2,86	23,60		20,27	2,00	246
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	1,68	6,40	3,6	0,00	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

ВТОРНИК														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Суп рыбный с консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00		45,30	176,53	47,35	1,26	87
Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	01,37	4,86	37,17	21,12	1,11	309
Птица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	221	0,10	3,71	20,00	0,00	31,80	150,10	35,70	1,52	301
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	1,68	6,40	3,6	0,00	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

СРЕДА														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Щи из свежей капусты	15/250	2,57	5,15	7,90	124,75		15,78	0,00	0,00	51,25		22,13	0,83	88
Плов с мясом курицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19	304
Сок	200	1,0	0,0	20,1	85,34	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	389
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

ЧЕТВЕРГ														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									
Печенье	30													943
2 прием пищи														
Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	15/250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,40	24,60	66,65	27,00	1,09	208
Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	0	23,90	61,8	27,8	0,98	321
Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,7	35,00	133,10	25,70	1,20	295
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	1,68	6,40	3,6	0,00	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	

ПЯТНИЦА														
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн. ц. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 прием пищи														
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28									943
Печенье	30													
2 прием пищи														
Суп гороховый с мясом птицы	15/250	5,49	5,29	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03	206
Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,09	3,59	0,03	0,13	2,4	0	19	0,53	304
Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,01	4,20	52,11	238,46	59,77	0,96	229
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	1,68	6,40	3,6	0,00	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0	0	0	0	3