

Меню (питание) ГБОУ СОШ им. М.П. Крыгина с. Кабановка с 07.12.20г по 11.12. 20г

5-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
2 011,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
3 001,02	Рагу из овощей/2.1	200	3	9	19	178		27	8		63	97	42	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед			25	25	104	715	725	54	13		247	441	146	7

8.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	10	170		35			64	153	39	2
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	274			30		21	110	36	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			37	35	112	858		48	32		162	373	139	8

9.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250	11	10	41	217		26			29	79	40	2
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
7 061,03	Котлеты мясные 1/1	100	17	18	7	159		1			44	188	25	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	40								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			40	37	144	730		42	32		148	459	142	10

10.12.2020

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	73		8	50		28	73	18	1
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	60	170		35			64	153	39	2
7 003,04	Котлеты рыбные (минтай) 1	100	15	19	16	273		5	25		87	349	88	1041
8 005,02	Пюре картофельное гарнир 1	200	3	7	21	159		26			13	71	28	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
Итого за Обед			40	41	142	819		78	75		215	682	189	1047

11.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
43,02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	55		6			24	33	17	1
2 014,07	Суп картофельный с рисовой крупой с курицей	250	11	12	41	140		22			43	74	40	2
12	Сосиски, сардельки отварные	80	9	3	3	75		2			4	71	9	1
8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	10	47	205			63		24	62	11	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			35	30	144	642		33	65		142	315	114	9