

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МОБУ



М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

НА "14" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/956	Сыр (порциями)	10	2,32	2,32		83
ЗК/336	Котлеты рубленые из курицы	60	11,32	11,58	11,98	197
ЗК/1043	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196
ЗК/1033	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
	Всего	Завтрак	23,32	19,55	73,5	617
	Всего в	день	19,55	73,5	617	



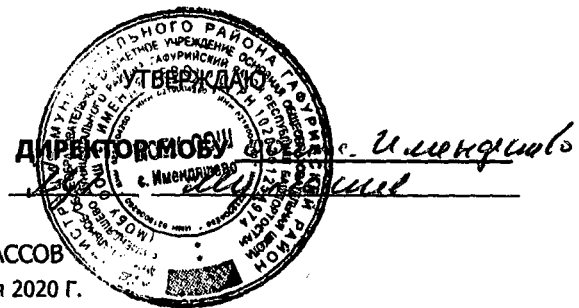
М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ

НА " 15 " сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/150	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	27,37	19,75	34,5	426
ЗК/1117	Масло сливочное порционное	10	0,07	6,86	0,09	62
ЗК/1034	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
ЗК/185	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50
	Всего	Завтрак	33,22	29,49	64,61	645
	Всего в	день	29,49	64,61	645	



М Е Н Ю
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
НА " 16 " сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/970	Огурец свежий (порциями)	20	0,15	0,02	0,48	3
ЗК/348	Котлеты или биточки рыбные	60	9,5	6,4	9,15	133
ЗК/754	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138
ЗК/189	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
ЗК/734	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33
	Всего	Завтрак	19,48	16,97	63,95	489
	Всего в		день	16,97	63,95	489



М Е Н Ю
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
НА " 17 " сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

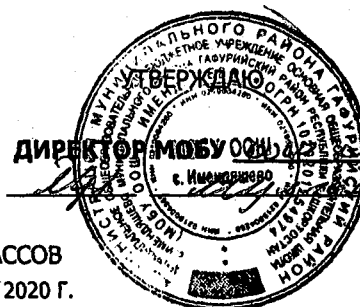
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/956	Сыр (порциями)	10	2,32	2,32		83
ЗК/477	Каша "Дружба"	180	4,18	5,8	24,1	166
ЗК/62	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	215
ЗК/1030	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
	Всего	Завтрак	13,84	16,01	82,67	583
	Всего в		день	16,01	82,67	583



М Е Н Ю
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
 НА " 18 " сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/1018	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54
ЕМ/594	Плов из отварной говядины	30/150	12,7	11,9	32,5	299
ЗК/1033	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
	Всего	Завтрак	18,18	16,05	66,92	494
	Всего в		день	16,05	66,92	494



М Е Н Ю
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
 НА "21" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/956	Сыр (порциями)	10	2,32	2,32		83
ЗК/326	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	8,8	12,16	8,72	180
ЗК/1043	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196
ЗК/1033	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
	Всего	Завтрак	20,8	20,13	70,24	600
	Всего в		день	20,13	70,24	600



М Е Н Ю
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
НА " 22 " сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

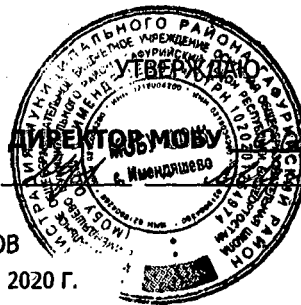
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/965	Шанежка с картофелем	75	4,53	4,49	24,9	158
ЗК/418	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194
ЗК/1030	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
	Всего	Завтрак	12,01	12,07	78,72	472
	Всего в	день	12,07	78,72	472	



М Е Н Ю
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
НА " 23 " сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/968	Помидор свежий (порциями)	20	0,21	0,04	0,69	4
ЗК/337	Котлеты рубленные из курицы	60	11,32	11,58	11,98	197
ЗК/754	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138
ЗК/189	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
	Всего	Завтрак	21,06	21,87	59,64	521
	Всего в	день	21,87	59,64	521	



М Е Н Ю
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
НА "24" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/956	Сыр (порциями)	10	2,32	2,32		83
ЕМ/573	Омлет натуральный	150/5	14,27	23,37	2,71	278
ЗК/1030	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
ЗК/734	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
	Всего	Завтрак	19,97	26,47	38,73	525
	Всего в		день	26,47	38,73	525



М Е Н Ю
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
НА "25" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЗК/479	каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
ЗК/509	плюшка новомосковская	60	4,67	6,25	34,37	212
ЗК/1034	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
ЗК/11	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82
ЗК/185	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50
	Всего	Завтрак	17,65	16,33	101,19	611
	Всего в		день	16,33	101,19	611