

Директор МБОУ
«Соколинская НОШ»
им.Панченко А.Я.
В.А.Глушко



Меню на 02.09.2024

 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	205	3,18	3,89	21,44	134,00	0,00
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	1,43
Итого:	420	5,38	10,51	44,22	293,00	51,12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	180
ОБЕД						
Суп с рыбными фрикадельками	180	17,13	3,16	23,33	174,66	2,85
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	4,60
Птица тушенная в соусе	80	12,25	3,38	2,93	90,83	2,12
Овощи по сезону	30	0,23	1,83	0,71	20,19	15,74
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00
Хлеб ржано - пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	0,00
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	1,29
Полдник						
Пирожки печеные с джемом	50	3,53	3,75	36,27	193,00	0,02
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
ИТОГО за весь день:	1480	51,34	27,66	219,63	1320,41	20,28

Директор МБОУ
«Соколинская НОШ»
им.Панченко А.Я.
В.А.Глушко



Меню на 03.09.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	145	8,98	9,67	21,95	210,73	0,00
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	0,07
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	1,20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	180	8,64	6,95	11,42	124,88	9,60
Рагу из овощей	130	11,16	3,90	9,04	116,00	15,03
Птица отварная	50	13,56	10,20	0,00	146,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,00
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано - пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	0,36
Полдник						
Омлет натуральный	65	6,22	11,57	2,97	141,00	0,17
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
ИТОГО за весь день	1325	62,29	50,70	177,22	1398,71	36,51

Директор МБОУ
«Соколинская НОШ»
И.А. Панченко А.Я.
В.А. Глушко



Меню на 04.09.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшенная	205	4,59	4,90	26,32	168,00	0,00
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	1,20
Итого:	420	6,79	11,52	49,10	327,00	1,20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Компот из смеси сухофруктов		180	0,39	0,01	24,99	1,55
ОБЕД						
Суп из овощей	180	7,13	5,65	13,30	132,67	9,74
Котлета рыбная с соусом	65	10,64	3,76	7,67	107,00	6,03
Овощи по сезону	30	0,37	0,02	3,48	15,69	1,13
Картофельное пюре	120	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	1,29
Хлеб ржано - пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	0,00
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	0,00
Полдник						
Сырники из творога	65	9,70	7,71	6,86	135,98	0,03
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,03
ИТОГО за весь день:	1470	44,81	33,95	194,19	1265,73	36,73

Директор МБОУ
«Соколинская НОШ»
и.г. Панченко А.Я.
В.А. Глушко



Меню на 05.09.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145,20	0,91
Батон пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	1,43
Итого:	405	10,54	17,38	43,38	324,20	2,41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Компот из плодов шиповника		180	0,61	0,25	18,67	10,00
ОБЕД						
Борщ с картофелем	180	1,63	4,00	11,28	87,80	2,85
Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,60	7,03
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	0,00
Птица тушенная в соусе	80	12,25	3,38	2,93	90,83	0,71
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,30
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00
Хлеб ржано - пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	0,00
Полдник						
Пирожки печеные с творогом	50	8,71	6,75	26,04	199,50	0,01
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,03
ИТОГО за весь день:	1465	48,91	38,09	211,79	1339,78	23,34

Директор МБОУ
«Соколинская НОШ»
им. Панченко А.Я.
В.А.Глушко



Меню на 06.09.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	205	3,79	5,48	19,03	141,00	0,00
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	1,17
Итого:	420	5,99	12,10	41,81	300,00	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ОБЕД						
Овощи по сезону	30	0,42	1,82	2,50	28,17	5,25
Суп картофельный с бобовыми	180	8,85	20,27	47,69	109,00	6,60
Картофельное пюре	120	2,65	4,16	17,71	118,95	7,51
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00
Хлеб ржано - пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	1,29
Полдник						
Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	0,01
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,03
ИТОГО за весь день:	1310	37,13	49,32	229,99	1191,36	31,85