

Школа №7

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №7

На 04.09.2023
(понедельник)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	13
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		205	37,01	26
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		130	12,74	61
Итого:	75,00		82,01	55
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	13
Рыба, запеченная в сметанном соусе		50/50	9,67	12
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	28
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		40	19,68	94
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Итого:	96,00		129,77	82
Весь рацион питания:	171,00		211,78	137

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
37,09	40,40	211,78	0,84	1,34	38,27	157,80	0,
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
401,05	817,46	321,20	14,90				

Директор _____

(Михалев А. И.)



Расход по блюдам - Первый завтрак
Брутто

Лист 1

МБОУ Школа г.о.Самара

На 04.09.2023 (понедельник)

Наименование	Бутерброд с маслом сливочным / 1.1 /	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом / 1.1 /	Кофейный напиток с молоком / 1.1 /	Фрукты свежие - яблоки (н) / 1.1 /
Вода кипяченая			0,12	
Кофейный напиток			0,005	
Крупа овсяная		0,05		
Масло сливочное	0,01	0,007		
Молоко		0,1	0,05	
Сахар		0,006	0,02	
Соль пищевая йодированная		0,002		
Хлеб пшеничный	0,03			
Яблоки 1с.				0,13

Расход по блюдам - Обед
Брутто

Лист 2

МБОУ Школа г.о.Самара

На 04.09.2023 (понедельник)

Наименование	Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью / 1.1 /	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н / 1.1 /	Рыба, запеченная в сметанном соусе / 1.1 /	Каша гречневая рассыпчатая / 1.1 /
Вода кипяченая	0,00582	0,175		
Капуста молодая (для салата)	0,05916			
Картофель		0,1		
Кислота аскорбиновая				
Кислота лимонная	0,0018			
Крупа гречневая				0,071
Лук репчатый		0,012		
Макаронные изделия		0,01		
Масло растительное	0,003	0,0025	0,005	
Масло сливочное			0,005	0,005
Минтай			0,142	
Морковь	0,0075	0,0125		
Мука в/с			0,00675	
Сахар	0,003			
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)				
Сметана			0,0125	
Соль пищевая йодированная	0,0009	0,002		0,003
Суповой набор		0,05		
Сыр			0,0027	
Хлеб пшеничный				
Хлеб ржаной				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.



Расход по блюдам - Обед
Брутто

Лист 3

МБОУ Школа г.о.Самара

На 04.09.2023 (понедельник)

Наименование	Напиток из смеси сухофруктов + витамин / 1.1 /	Хлеб пшеничный / 1.1 /	Хлеб ржаной / 1.1 /
Вода кипяченая	0,2		
Капуста молодая (для салата)			
Картофель			
Кислота аскорбиновая	0,00001		
Кислота лимонная	0,0002		
Крупа гречневая			
Лук репчатый			
Макаронные изделия			
Масло растительное			
Масло сливочное			
Минтай			
Морковь			
Мука в/с			
Сахар	0,012		
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)	0,02		
Сметана			
Соль пищевая йодированная			
Суповой набор			
Сыр			
Хлеб пшеничный		0,0412	
Хлеб ржаной			0,035

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

