

Утверждаю: *Татьяна Ивановна*
 Директор МБОУ «Глазанская ОШ»
Елена Николаевна
 31.08.2023

Фактическое меню МБОУ «Глазанская ОШ» на 01.09 – 14.09. 2023 (возраст 7-11 лет)

Дата	Наименование блюд	Сборник рецептур, год выпуска	№ рецепт. по сборн.	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Mg	Fe	P	
01.09	Салат витаминный №1	Спр.2004	№39	100	1,3	4,2	7,1	73	25,37	0,03	0	74,81	15,83	0,67	32,53	
	Суп картофельный с бобовыми	Спр.2005	№206	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	0	49,25	28,24	1,62	69,74	
	Рагу из овощей	Спр.2010	№321	150	2,29	11	14,44	166	8,67	0,07	31,00	41,8	27,8	0,98	61,80	
	Котлета мясная	Спр.2005	№93	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	0,10	28,75	43,75	32,13	1,50	166,38	
	Компот из смеси сухофруктов	Спр.2005	№868	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	0,01	0	32,48	17,46	23,44	3,6	
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	
					800	25,37	31,42	90,66	744							
04.09	Салат из свежих помидоров с р/м	Спр.2004	№19	100	0,9	7,1	3,9	85	21,3	0,02	0	36,3	13,7	0,52	11,33	
	Рассольник Ленинградский	Спр.2005	№197	200	1,6	4,09	13,54	97,4	6,03	0,08	0	19,96	21,12	0,75	50,64	
	Греча отварная с маслом	Спр.2005	№679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0	0,18	0,02	91,11	67,5	3,95	208,5	
	Котлета рыбная	Спр.2015	№234	100	12,16	4,61	14,95	219,35	0,63	0,04	0,15	68,89	38,9	1,39	62,50	
	Чай с лимоном	Спр.2007	№377	200	0,26	0,05	15,22	59	2,9	0	0	8,05	5,24	0,9	9,78	
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	
					800	24,18	21,91	99,05	765,45							
05.09	Огурец свежий	Спр.2003	№12	60	0,48	0,06	0,39	8,4	5	0,01	0	11,5	7	0,3	21	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	Спр.2005	№208	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	0,09	0	19,68	21,6	0,87	53,32	
	Рис отварной	Спр.2015	№304	150	3,81	6,1	38,61	228	0	0,03	0,03	32,73	28,67	0,26	82,28	
	Котлета рубленая из птицы	Спр.2010	№234	100	12,56	10,41	16,24	196,8	0	0,06	0,02	33,3	24,09	1,23	59,78	
	Какао с молоком	Спр.2010	№959	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	0,04	0,01	179,42	14	0,56	90,00	
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	
					50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40

	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
12.09	Салат витаминный №1	Спр.2004	№39	760	28,25	27,81	92,51	737,59							
	Суп из овощей	Спр.2010	№202	100	1,3	4,2	7,1	73	25,37	0,03	0	32,08	15,83	0,67	32,53
	Рис отварной	Спр.2015	№304	200	1,68	5,98	9,35	98,37	6,8	0,11	0,00	25,71	43,02	0,07	69,47
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	Спр.2010	№486	150	3,81	6,1	38,61	228	0	0,03	0,03	140,76	28,67	0,26	82,28
	Компот из свежих плод.	Спр.2005	№859	120	18,03	10,21	8,49	195	4,36	0,13	0,01	67,74	77,7	1,25	310,0
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	16,2	0	0,8	2,4
		Спр.2004	№43	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				820	26,82	27,14	101,45	778,62							
13.09	Салат из белокоч. капусты	Спр.2004	№93	100	1,4	5,1	8,9	88	14,75	0,04	0,03	36,33	9,68	0,58	53,2
	Суп молочный с макаронными изделиями	Спр.2010	№304	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	0,09	30,60	161,62	24,14	0,51	137,98
	Плов из птицы	Спр.2010	№959	210	20,3	17	35,69	377	1,01	0,06	48,00	45,1	47,5	2,19	199,3
	Какао с молоком	Спр.2004	№879	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	0,04	0,01	179,45	14	0,56	90,00
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				760	32,77	31,48	105,52	829,65							
14.09	Огурец свежий	Спр.2003	№12	60	0,48	0,06	0,39	8,4	5	0,01	0	11,5	7	0,3	21
	Суп с рыбными консервами	Спр.2010	№87	200	6,89	6,72	11,47	133,8	7,29	0,08	12,0	36,24	37,88	1,01	141,22
	Капуста тушеная	Спр.2010	№336	150	2,78	6,48	34,52	213,53	31,5	0,23	31,5	21,96	43,99	1,73	119,59
	Котлета рубленая из птицы	Спр.2010	№234	100	12,56	10,41	16,24	196,8	0	0,06	0,02	33,3	24,09	1,23	59,78
	Чай с лимоном	Спр.2007	№377	200	0,26	0,05	15,22	59	2,9	0	0	8,05	5,24	0,9	9,78
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				760	24,77	24,17	93,44	685,78							