

Разработано АНО

«Институт отраслевого питания» (г. Москва)

24 декабря 2020 года

Утверждено

Приказ №10 от 04.02.2021г

Директор МБОУ ВУСОШ  Е.Н.Бочкарникова



Меню для обучающихся начальных классов

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Верх-Усуглинская СОШ»

  
Бочкарникова Елена Николаевна  
С=RU, OU=директор,  
O=МБОУ Верх-Усуглинская СОШ, CN=Бочкарникова  
Елена Николаевна,  
E=vusoh@rambler.ru  
Я являюсь автором этого документа  
место подписания  
2021-02-28 12:14:12

День\ неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник 1														
177М\ссж	Каша пшениная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,6
382 М\ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,6
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,1
	хлеб	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,4
	Фрукт(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,1





299 К\сж	Ёжики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,32
309 С\сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
348 М\сж	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,42
Четверг 2														
71 М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,12
280 К\сж	Говядина тушеная	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,82
302 М\сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,50
419 К\сж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Хлеб	40	3.,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,4
Пятница 2														
120 М\сж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,55	0,4
15 М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,1
	Фрукты(мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
423 М\сж	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,30
382 М\сж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,04

