

Меню
МКОУ «Ансалинская СОШ» на две недели с 01.09.2020г



Утверждаю:
Директор школы
Запиров М.З./

№	День недели	масса
1 НЕДЕЛЯ		
1	Понедельник	
	Каша гречневая молочная	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	Сыр порциями	15
	Банан	100
	ИТОГО	555
2	Вторник	
	Макаронны отварные с творогом	150
	Кофейный напиток	200
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	Яйцо отварное	1 шт
	ИТОГО	490
3	Среда	
	Каша рисовая с маслом	200
	Чай с лимоном	200
	Хлеб	40
	Масло сливочное	10
	' Яблоко	100
	ИТОГО	440
4	Четверг	
	Каша пшеничная с молоком	200
	Какао с молоком сгущенным	150
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	Мандарин	100
	ИТОГО	490
5	Пятница	
	Каша овсяная молочная	200
	Чай	200
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	' Яблоко	100
	Апельсин	100
	ИТОГО	640
6	суббота	
	Каша молочная из манной крупы	200
	Компот из кураги	150
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	Груша	100
	ИТОГО	490

№	День недели	масса
2 НЕДЕЛЯ		
1	Понедельник	
	Каша пшеничная	200
	Чай фруктовый	200
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	Сыр	15
	Мандарин	100
	ИТОГО	555
2	Вторник	
	Рис отварной	200
	Какао с молоком	150
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	' Яблоко	100
	ИТОГО	490
3	Среда	
	Каша овсяная молочная	200
	Компот из кураги	150
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	Сыр	15
	Яйцо отварное	1 шт
	ИТОГО	405
4	Четверг	
	Каша молочная из манной крупы	200/5
	Какао с молоком сгущенным.	150
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	Банан	100
	ИТОГО	390
	Пятница	
	Макаронны отварные	200
	Чай с лимоном	200/15/7
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	Груша	100
	ИТОГО	540
6	суббота	
	Каша гречневая молочная	200
	Чай	200
	Хлеб	30
	Масло сливочное	10
	' Яблоко	100
	Апельсин	100
	ИТОГО	640

Меню МКОУ «Ансалтинская СОШ» с 01.09.2020г.



№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg		
1 НЕДЕЛЯ														
Понедельник														
	Каша гречневая молочная	200	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7		
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0				
	Хлеб	30	0,08	0,3	5,7	34,8								
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2			
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25		
	Банан	100	1,3	0,37	19,3	96	0,03			5		37		
	ИТОГО	555	8,37	16,86	59,92	428	0,32	98,045	20,7	294,6	295,6	94,95		
Вторник														
	Макароны отварные с творогом	150	6,2	4,4	17,1	140,9	0,038	28		42,85	1,53	9,54		
	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7		
	Хлеб	30	0,08	0,3	5,7	34,8								
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2			
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,11		22,0	76,8	4,8		
	ИТОГО	490	8,16	14,36	55,14	429,8	0,088	87,08	10	87,85	124,33	16,54		
Среда														
	Каша рисовая с маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96		
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47 ¹	0,03		10	10	75,8			
	ИТОГО	440	13,94	20,94	72,7	598,06	0,29	140	4,06	76,44	221,2	57,16		

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	
													Б
	Четверг												
	Каша молочная из манной крупы	200/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,7 2	1,09	144,13	117,04	17,64	
	Какао с молоком сгущенным.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	
	Хлеб	30	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Банан	1	1,3	0,37	19,3	96	0,03		8,7	5		37	
	ИТОГО	390	8,78	15,3	58,81	433,78	0,14	95,795	10,765	241,63	186,54	65,14	
	Пятница												
	Макаронные отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45		28			9,56	23,16	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	
	Хлеб	30	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Груша	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	
	ИТОГО	540	6,32	12,42	59,87	416,35	0,06	87	12,86	28,74	46,86	37,12	
	суббота												
	Каша гречневая молочная	200	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	
	Чай	200	0,2		14	28				6,0			
	Хлеб	30	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	' Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		
	Апельсин	100	0,9	0,12	8,1	43	0,04		60	34	0,3	13	
	ИТОГО	640	4,89	12,58	58,52	320,4	0,35	59,045	82	201,6	296,7	65,7	