

ИП Сергеев В.А.

Утверждаю
и.о. директора
МКОУ Новохайская школа
И.В. Левкович
И.В. Левкович



МЕНЮ на 07.10.2020г.

№ по сбор. рец.блюда	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества (г)				к/калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углев			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																		
№131 Уфа 2012	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	-	1,4	43,69	129,6	35,26	1,28					
№395 Пермь 2013	Сарделька с соусом	100/50	10,4	20,3	-	230	0,14	-	-	0,4	31	134	17	1,6					
№229 Пермь 2008	Горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	0,6	5	-	-	10	31	10,5	0,35					
№4 Уфа 2012	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8					
№108 Пермь 2013	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	96	0,05	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44					
	Итого:	620	16,96	27,22	67,15	606	0,95	15,22	-	2,24	106,7	334,6	76,36	6,47					
	Обед																		
№49 Уфа 2012	Щи из свежей капусты	250	1,8	5,8	8,4	93	0,05	11,98	0,05	-	32,43	27,89	19,03	0,71					
№165 Уфа 2012	Гречка	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,0	0,13	-	15,53	-	146,91	5,03					
№107 Уфа 2012	Тертлин в соусе	80/50	10,6	17,6	13,8	256	0,04	1,54	-	-	9,55	-	23,24	0,94					
№115 Пермь 2008	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	-	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35					
№108 Пермь 2013	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	96	0,05	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44					
№283 Пермь 2008	Компот из с/фруктов	200	0,56	-	27,89	113,8	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,68	1,59					
	Итого:	850	27,05	34,47	115,32	886,3	0,38	17,17	0,19	3,67	142,46	90,7	209,14	9,06					

ИП Сергеевков В.А.

Утверждено
и.о.директора
МКОУ Новохайская школа
И.В.Левкович



МЕНЮ на 08.10.2020г.

№ по сбор. реп.блюд	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества (г)			к/калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	завтрак																
№218 Пермь 2008	Гречка с тушенкой и луком	190	15,3	16,77	33,39	346	0,13	1,9	0,01	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99			
	Кукуруза	50	1,15	0,61	7,17	29	-	0,9	1	0,05	1,5	23	6,5	0,15			
	консервированная	40	3,04	0,32	19,68	96	0,05	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44			
№108 Пермь 2013	Хлеб	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72			
№300 Пермь 2008	Чай	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14	0,1			
№517Пермь 2013	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14	0,1			
	Итого:	580	24,61	20,9	80,78	606,64	0,21	3,42	1,03	0,81	158,53	281,6	64,69	4,4			
	Обед																
№72 Пермь 2008	Уха с сайрой	250	6,22	8,21	18,39	171	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,4	41,82	1,49			
№202 Уфа 2012	Макаронны отварные	180	6,6	5	40	235	0,07	-	-	-	11,17	104,6	8,77	0,89			
№367 Пермь 2013	Гуляш	70/50	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2			
№108 Пермь 2013	Хлеб	80	3,08	0,64	39,36	192	0,1	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88			
№283Пермь 2008	Компот	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59			
№112 Пермь 2013	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1			
	Итого:	930	37,86	36,05	137,34	1046,8	0,47	51,23	0,26	5,01	192,9	543,3	109,66	8,15			

ИП Сергеев В. А.

Утверждено
и.о.директора
МКОУ Новохайская школа
И.В.Девкович



МЕНЮ на 09.10.2020г.

№ по сбор. реп.блюд	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества (г)			к/калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
№324Пермь 2008	Вареники с картофелем	200	9,26	14,3	51,37	371,1	0,21	3,88	0,08	1,62	49,5	128,8	31,8	1,64			
№90 Пермь 2013	Хлеб с маслом и сыром	40/10/15	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,01	0,08	0,4	185	132	13	0,4			
№296 Пермь 2008	Чай с молоком	200	1,4	1,6	89,32	81	0,01	0,42	0,01	-	46,26	38,04	8,2	0,67			
Промышлен.	Йогурт 5%	115	2,4	9,2	19,55	175,5											
	Итого:	580	19,79	34,6	170,14	780,6	0,25	4,31	0,17	2,02	280,80	298,84	53	2,71			
Обед																	
№64 Уфа 2012	Свекольник	250	2,1	5,2	14,8	114	0,06	6,94	0,03	-	31,29	57,83	26,37	1,31			
№134 Уфа 2012	Калюста тушеная	180	3,9	5,9	17	136	0,06	29,66	0,0	0,36	92,35	83,95	36,33	1,36			
№404 Пермь 2013	Курница отварная	200	47,14	32,57	1,14	485,7	0,11	9,43	0,06	1,14	71,42	317,14	45,71	3,14			
№108 Пермь 2013	Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	192	0,1	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88			
№519 Пермь 2013	Напиток каркаде	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	-	-	12	3	3	1,5			
	Итого:	910	59,92	44,61	95,10	1024,7	0,34	116,03	0,09	2,38	223,06	513,92	122,61	8,19			