



## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

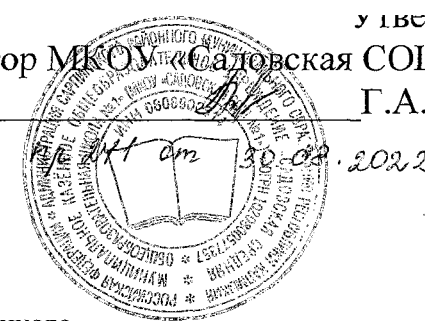
(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

1 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
№ 94	суп молочный с рисовой крупой	200	13,8	3,2	52,6	414	0,2	2,85	0	0	496	429	72	0,77
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	215,99	0,17	0	0,44	5,45	215,99	217	42,91	1,74
№ 943	Чай с сахаром	20	0,2	0,5	15,01	59	0	3	0,00 3	0	5,8	0	0	0,27
	<b>Полдник</b>													
	Киви													
	Йогурт													

Повар Скворцова С.А.

Медицинская сестра Кравченко И.В.



## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
№ 679	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,29	8,9	37,36	243,75	0,20	0	-	-	24,27	141,11	4,43	-
№ 437	Гуляш из говядины	100	14,5 5	16,79	2,89	221	0,08	4,66	4,6 6	-	21,81	22,03	154,15	-
№15	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,35	0,05	0,95	6	0,02	5,0	-	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	62	0,01	0,4	-	-	20,57	0	0	0,34
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	3,1	41	3,6
	<b>Полдник</b>													
	Банан													

Повар Скворцова С.А. *Ск*

Медицинская сестра Кравченко И.В. *Кр*

Утверждаю  
 директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
 Г.А. Бойко  
 от 30.08.2022



## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

3 день

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
№ 187	Щи с картофелем и капустой	200	2,0	5,2	13,1	106	0,0384	4,5587	0	0	17,51	0	0	1,060
№ 648	Кисель	200	0,09	0	25,4	119	0,032	1,5876	0	0	3,7826	0	0	0,079
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	188	0,16	0	0	0	33	41	31	3,6
	<b>Полдник</b>													

Повар Скворцова С.А. *Ск*  
 Медицинская сестра Кравченко И.В. *К*

Утверждаю  
директор МКОУ «Садовская СОШ №1»

Г.А. Бойко



## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

4 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 688	Макароны отварные	0,150	3,5	4,1	23,5	147	0,35	0	0	0	24	0	0	7,57
№ 261	Печень в сметанном соусе с овощами	100	11,4 3	15,75	2,51	197	0,19	19,98	1,3 4	1,9	32,87	224,73	13,51	5,50
№ 47/43	Салат из капусты (кваш.)	100	6,12	18,88	36,55	340	0,1	0	0	0	18	0	11	1,4
№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	59	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6
	<b>Полдник</b>													

Повар Скворцова С.А.

Медицинская сестра Кравченко И.В.

Утверждаю  
директор МКОУ «Садовская СОШ №1»

Г.А. Бойко



## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

5 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 304	Плов из мяса птицы	210	2,1	4,8	16,7	121	0,1	14	0	0	9,32	0	0	0,77
№ 71	Овощи натур свежие	100	0,66	0,12	2,28	13,2	-	-	-	-	8,4	3,8	12	0,54
№ 382	Какао	200	4,9	5,0	26,5	159	0,845	0	0	0	79,35	0	0	0,33
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,1	0	0	0	33	31	41	3,6
	<b>Полдник</b>													

Повар Скворцова С.А.

Медицинская сестра Кравченко И.В.

*С.А.*  
*И.В.*



Утверждаю  
директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
Г.А. Бойко

30.08.2022

## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

6 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( на 100 гр. порции)				Минеральные вещества (на 100 гр. порции)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 93	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	8,6	18,3	176	0,0234	11,68	0	0	9,344	0	0	0,58
№ 6	Бутерброд с маслом и колбасой	30/20	3/74	0,2/79	6,5/7,3	110/12	0,023	0,53	0	0	409	0	0	1,75
№685	Чай с сахаром	20	0,2	0,5	15,01	58,85	0	3	0	0	0,003	5,8	0	0,27
	<b>Полдник</b>													

Повар Скворцова С.А. *С.С.*  
Медицинская сестра Кравченко И.В. *И.В.*

Утверждаю  
директор МКОУ «Садовская СОШ №1»

Г.А. Бойко



№ 241 от 30.08.2022

## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( на 100 гр. порции)				Минеральные вещества (на 100 гр. порции)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№259	Жаркое по дом. с овощами	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0	8,8	0	0	40,1	0	55,83	5,07
№ 4	Бутерброд с маслом	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	23,25	0	0	1,55
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,1	0	0	0	33	31	41	3,6
№ 382	Какао	200	4,9	5,0	26,5	159	0,028	0,845	0	0	79,35	0	0	0,33
	<b>Полдник</b>													

Повар Скворцова С.А.

Медицинская сестра Кравченко И.В.

*Скв*  
*Кр*

Утверждаю  
директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
Г.А. Бойко



30.08.2022

## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

8 день

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины ( на 100 гр. порции)				Минеральные вещества (на 100 гр. порции)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 694	Картофельное пюре	200	2,1	4,5	14,6	102	0,08	6,91	-	-	-	-	-	-
№ 229	Рыба с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,1	9,2	0,9	0	30	0	25,7	0,97
№	Овощи натуральные свежие	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
№648	Кисель	200	0,09	0	25,4	119	0,0032	1,5876	0	0	3,7826	0	0	0,079
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6

Повар Скворцова С.А.

Медицинская сестра Кравченко И.В.

*Сек*  
*К*





Утверждаю  
директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
Г.А. Бойко  
№ 244 от 30.08.2022

## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)


9 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины ( на 100 гр. порции)				Минеральные вещества (на 100 гр. порции)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 206	Суп картофельный с горохом	200	6,2	5,6	22,3	167	0,0715	2,1927	0	0	22,06	0	0	1,258
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	62	62	0,01	0,4	0	0	20,57	0	0,34
	хлеб	100	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6
	<b>Полдник</b>													

Повар Скворцова С.А. *Ск*  
Медицинская сестра Кравченко И.В. *К*

Утверждаю  
 директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
 Г.А. Бойко

30.08.2022



## МЕНЮ на 1- 4 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

10 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины ( на 100 гр. порции)				Минеральные вещества (на 100 гр. порции)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 688	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147	0,35	0	0	0	24	0	0	7,57
№ 241	Котлета куриная	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	33	3,1	4,1	3,6
№ 15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	1,4	4,1	3,3	57	1	22,4	0	0	18,2	0	18,6	0,9
№ 382	Какао	200	4,9	5,0	26,5	159	0,028	0,845	0	0	79,35	0	0	0,33
	хлеб	100	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6

Повар Скворцова С.А. *Ск*

Медицинская сестра Кравченко И.В. *Кр*