
 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» Хлебродинформ» 2004 г)

I 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
завтрак														
№ 94	суп картофельный с горохом	200	6,2	5,6	22,3	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
№54 20- 2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	0,07	1,47	0,40	0	108	202	17	2,1
№ 943	Чай сладкий	200	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	1,16	0,01	0	6,9	8,5	4,6	0,8
	Хлеб	150												

Повар Скворцова С.А.
 Медицинская сестра Измайлова К.М.

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. ЛАШИНА» Хлебродинформ» 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
	завтрак													
№ 54-12м	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314,6	0,08	2,36	0,08	0	20	234	108	2,0
№ 54-8з	Салат из капусты с морковкой	80	1,3	8,1	7,8	108,7	0,02	23,1	0,02	0	27	19	10	0,4
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	188	0,16	0	0	0	33	41	31	3,6
№54-22хн	Кисель	200	0,2	0	13	52,9	0,01	1,4	0,01	0	10	10	5,43	0,12
№54-8в	Булочка с маком	60	5,5	4,1	21,9	146,8	0,02	0,5	0,07	0	74	85,6	18,4	0,88

Повар Скворцова С.А.
 Медицинская сестра Измайлова К.М.

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.Г. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

4 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
	Завтрак													
№ 688	Суп рыбный из горбуши	200	5.06	9.7	32.2	389	0.32	29.2	0.4 1	0	333	544	173	4.48
№ 54- 6г	Сырники	100	17.1	9.0	22.4	239.3	0.05	0.19	0.2	0	137	190	21	0.6
№54-7	Соус шоколадный	100	5.4	4.7	42.1	232.4	0.0	0.2	0.2	0	135	144	50.4	2.0
№ 54- 2гн	Чай сладкий	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.0 1	0	4.5	7.2	3.8	0.7
	Хлеб	150	7.9	1	48.3	138	0.16	0	0	0	33	31	41	3.6

Повар Скворцова С.А.
 Медицинская сестра Измайлова К.М.

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

№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 54-11г	Пюре картофельное	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	10,2	0,1 1	0	39	84	28	1,0
№ 54-5м	Котлета куриная	100	16,4	5,3	12,1	127,1	0,05	0,47	0,0 6	0	22	108	48	1,0
№54-3	Соус красный	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	0	0	9	23,6	12,2	0,5
№54-2з	Огурцы нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0,0 4	-	23	42	14	0,6
№ 54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,1	0	6,9	8,5	4,6	0,8
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,1	0	0	0	33	31	41	3,6

Повар Скворцова С.А.
 Медицинская сестра Измайлова К.М.

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)

6 день

№ рецеп	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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	0,19	0	83	232	48	3,7
№ 54-6т	Сырники	100	17,1	9,0	22,4	239,3	0,05	0,19	0,2	0	137	190	21	0,6
№54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	0	50	4	2	0,1
№54-7	Соус шоколадный	100	5,4	4,7	42,1	232,4	0	0,2	0,2	0	135	144	50,4	2,0
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	188	0,16	0	0	0	33	41	31	3,6

Повар Скворцова С.А.
 Медицинская сестра Измайлова К.М.

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. ЛАИШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

7 день

№ рецепта	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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№54-4г	Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	0,12	0	14	180	120	4,0
№54-4м	Котлета говяжья	100	15,7	15,6	14,2	226,3	0,05	0,09	0,11	0	29	137	20	1,9
№54-3	Соус красный	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	0	-	9	23,6	12,2	0,5
№54-5з	Салат огурцы, помидоры	80	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	15,3	0,04	0	22	25	13	0,6
№54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	0	0	0	0	50	4	2	0,1
№54-2в	Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	150	0	0	0	0	9,5	24,2	3,8	0,3
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6

Новар Скворцова С.А.
 Медицинская сестра Измайлова К.М.

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)

8 день

№ рецеп	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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 54-2с	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	15	3,5	2,2	100,6	0,16	33,8	0,2 1	0	168	213	96	4,35
№ 54-16м	Тефтели	100	10,7	10,8	6,9	133,6	0,02	0,3	0,0 6	-	0,3	92	13	1,2
№54-1	Соус белый сметанный	100	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	0,0 4	0	39	28,4	4,3	0,1
№54-22хн	Кисель	200	0,2	0	13	52,9	0,01	1,4	0,0 1	0	10	10	5,43	0,12
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	3,1	41	3,6

Повар Скворцова С.А.
 Медицинская сестра Измайлова К.М.

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. ЛАШИНА» 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
	Завтрак													
№ 54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	10,2	0,1 1	-	39	84	28	1,0
№ 54-11р	Рыба с овощами	100	12,6	8,2	7,4	103,0	0,06	1,91	0,0 6	0	31	146	39	0,7
№648	Компот из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80,0	0,0 5	0	11	3	3	0,5
	Хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6
№ 20	Парезка овощная	100	0,66	0,12	2,28	13,2	-	-	-	-	8,4	3,8	12	0,54
№54-9в	Булочка	60	5,2	1,9	34,0	173,8	0,07	0	0,0 3	0	10,6	42,6	7,6	0,6

Повар Скворцова С.А.
Медицинская сестра Измайлова К.М.


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» Хлебродинформ» 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
	Завтрак													
№ 54-9м	Жаркое по домашнему из говядины	200	20,1	19,3	17,1	323,0	0,13	9,5	0,19	0	25	230	25	3,4
№ 54-1г	Запеканка твороженная	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	0,31	0	212	290	32	0,9
№54-2гн	Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,1	0	4,5	7,2	3,8	0,7
	хлеб	150	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6

Повар Скворцова С.А. 
 Медицинская сестра Измайлова К.М. 