

Утверждаю

Директор  
 МОУ Семибратовская СОШ бюджет  
 /Лысюк С.Д./



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 мая 2021 г.

7-10 лет зав

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,1	0	0	1,5	28,0	11,1	57,0	1,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	14,7	26,3	22,6	386,1	0	2,0	0,3	5,0	41,6	25,1	129,4	1,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и МАСЛОМ	75	8,0	18,2	20,2	277,3	0,1	0	0,2	1,2	167,1	19,0	119,6	1,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,8	24,4	147,9	0	0,5	0	0	111,9	29,0	97,9	1,0
БАТОН	24	1,7	0,1	11,6	55,1	0	0	0	0,5	5	7,1	18,2	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,6</b>	<b>54,6</b>	<b>125,4</b>	<b>1137,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8,2</b>	<b>353,6</b>	<b>91,3</b>	<b>422,1</b>	<b>5,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>35,6</b>	<b>54,6</b>	<b>125,4</b>	<b>1137,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8,2</b>	<b>353,6</b>	<b>91,3</b>	<b>422,1</b>	<b>5,7</b>

### Завтрак

Утверждаю

Директор

МОУ Семibrатовская СОШ бюджет

/Лысюк С.Д./



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 мая 2021 г.

### Обеды

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/12	8,5	13,7	12,9	209,0	0	8,7	0,3	3,3	54,6	30,6	97,2	1,8
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,3	8,0	27,3	194,4	0,2	13,8	0,1	0,4	24,0	36,2	92,6	1,6
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	125	20,1	30,2	18,7	426,4	0,1	1,2	0,2	4,0	29,2	33,1	188,7	2,6
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,8	24,5	148,1	0	0,5	0	0	112,0	29,3	98,3	1,0
БАТОН	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>38,8</b>	<b>55,9</b>	<b>102,9</b>	<b>1069,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>8,5</b>	<b>228,1</b>	<b>141,1</b>	<b>507,0</b>	<b>7,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>38,8</b>	<b>55,9</b>	<b>102,9</b>	<b>1069,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>8,5</b>	<b>228,1</b>	<b>141,1</b>	<b>507,0</b>	<b>7,7</b>

### Обед

Утверждаю



Директор  
МОУ Семибратовская СОШ плат  
Лысюк С.Д./

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 12 мая 2021 г.

11-17 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак и обед</b>													
*КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	19,04	18,32	18,09	313,45	0,19	0	0,09	5,3	60,28	38,58	212,18	1,93
*РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	45,4	249,4	0,1	0	0	0,4	22,5	31,9	86,7	0,5
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,4	3,9	38,2	0	1,0	0,1	1,1	7,1	4,7	7,9	0,1
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	16,2	65,4	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
*БАТОН	27	2	0,2	13,1	62	0	0	0	0,5	5,6	8	20,4	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>26,04</b>	<b>26,52</b>	<b>96,69</b>	<b>728,45</b>	<b>0,29</b>	<b>1,0</b>	<b>0,19</b>	<b>7,3</b>	<b>108,88</b>	<b>89,38</b>	<b>335,38</b>	<b>3,83</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>26,04</b>	<b>26,52</b>	<b>96,69</b>	<b>728,45</b>	<b>0,29</b>	<b>1,0</b>	<b>0,19</b>	<b>7,3</b>	<b>108,88</b>	<b>89,38</b>	<b>335,38</b>	<b>3,83</b>