

Меню на 08.04.2021

ИП Шаповалов Н.И.

08.04.2021 (2шт)

Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	<i>Омлет натуральный.</i>	С-1, ЭЦ-210, Бел-22, Жир-36, Угл-4, А-105, В2-1, На-241, К-217, Са-162, Mg-27, P-358, Железо-4	
100	<i>Икра кабачковая..</i>	ЭЦ-119, Бел-2, Жир-9, Угл-8, А-920, В1-153, С-7, На-700, К-315, Са-41, Mg-15, P-37, Железо-1	
200	<i>Кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20	
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-475, Бел-25, Жир-46, Угл-44, А-1 025, В1-153, В2-1, С-7, РР-1, На-941, К-532, Са-203, Mg-42, P-395, Железо-5	56-64
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем.</i>	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, РР-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за обед		С-1, ЭЦ-190, Бел-4, Жир-8, Угл-25, С-11, РР-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	15-39

Руководитель
МБОУОУМБ



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов
Н.И.



Меню на 09.04.2021

ИП Шаповалов Н.Н.

09.04.2021 (2шт)

Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
78	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	ЭЦ-253, Бел-15, Жир-13, Угл-18, РР-1, Na-29, К-300, Са-32, Mg-44, P-172, Железо-1	
150	Картофель отварной	ЭЦ-154, Бел-3, Жир-6, Угл-23, А-29, С-21, РР-2, Na-36, К-726, Са-16, Mg-29, P-80, Железо-1	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
	Итого за Завтрак	ЭЦ-535, Бел-21, Жир-20, Угл-69, А-29, С-21, РР-3, Na-64, К-1 026, Са-53, Mg-78, P-260, Железо-3	56-64
200	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-103, Бел-2, Жир-4, Угл-14, С-12, РР-1, Na-778, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		ЭЦ-169, Бел-4, Жир-5, Угл-26, С-12, РР-1, Na-778, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1	15-39

Руководитель МБОУ СОШ №8

Повар

ИП Шаповалов Н.Н.



Меню на 12.04.2021

ИИП Шатрова Г.Н. 12.04.2021 (Пн)

Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Омлет натуральный.	С-1, ЭЦ-210, Бел-22, Жир-36, Угл-4, А-105, В2-1, Na-241, К-217, Са-162, Mg-27, P-358, Железо-4	
60	Зеленый горошек	ЭЦ-43, Бел-2, Жир-2, Угл-4, А-12, С-7, Na-421, К-66, Са-16, Mg-7, P-41	
200	Компот из свежих плодов(яблок).	ЭЦ-115, Угл-28, С-4, Na-10, Са-6, Mg-4, P-4, Железо-1	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
Итого за Завтрак			56-64
200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, PP-1, Na-5, Са-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за обед			15-39

Руководитель МБОУ СОШ №8  ИИП Шатрова Г.Н. 



Меню на 13.04.2021

Шаповалов Н.Н. 13.04.2021 (1вт)

Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150/20	Запеканка из творога со сметаной.	ЭЦ-315, Бел-22, Жир-15, Угл-23, А-92, С-1, РР-1, Na-500, К-225, Са-236, Mg-34, Р-285, Железо-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, Р-7, Железо-1	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
Итого за Завтрак			56-64
200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, Р-18	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за обед			15-39

Руководитель МБОУ «МБОУ СОШ №8» Повар

ИП Шаповалов Н.Н.



Меню на 14.04.2021

Шаповалов Н.Н. 14.04.2021 (Ср)

Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
265	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	ЭЦ-428, Бел-11, Жир-14, Угл-65, А-69, С-1, РР-1, Na-463, К-346, Са-187, Mg-57, P-280, Железо-3	
200	Какао с молоком	ЭЦ-19, Угл-4, А-2, Na-5, Са-12, Mg-1, P-9	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак			56-64
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-2, Угл-11, С-7, РР-1, Na-3, Са-8, Mg-15, P-39, Железо-1	
200	Хлеб пшеничный	ЭЦ-524, Бел-15, Жир-6, Угл-100	
Итого за обед			15-39

Руководитель МБОУ СОШ №8 _____
 Повар _____
 ИП Шаповалов Н.Н.


