

# Меню на 22.04.2021

ИП Шолохов Н.Н.

22.04.2021 (2шт)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (Льготное питание с 5-11 класс)</u>			
150	Омлет натуральный.	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	Икра кабачковая..	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	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
<u>Итого за Завтрак</u>			
		С-1, ЭЦ-475, Бел-25, Жир-46, Угл-44, А-1 025, В1-153, В2-1, С-7, PP-1, На-941, К-532, Са-203, Mg-42, P-395, Железо-5	
<u>Обед (Льготное питание с 5-11 класс)</u>			
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, PP-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		С-1, ЭЦ-190, Бел-4, Жир-8, Угл-25, С-11, PP-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	<b>60-00</b>

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шолохов  
Н.Н.



# Меню на 23.04.2021


ИПШ Школьного И.И. 23.04.2021 (2пт)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Завтрак (Льготное питание с 5-11 класс)</i>			
78	<b>Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)</b>	ЭЦ-253, Бел-15, Жир-13, Угл-18, РР-1, Na-29, К-300, Са-32, Mg-44, P-172, Железо-1	
150	<b>Картофель отварной( торе картофельное)</b>	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	<b>Огурец соленый</b>	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
200	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<i>Обед (Льготное питание с 5-11 класс)</i>			
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b>	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
<b>Итого за Обед</b>		С-4, ЭЦ-152, Бел-4, Жир-5, Угл-23, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	<b>60-00</b>

Руководитель МБОУ(МБДО У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИПШ Школьный И.И. 




# Меню на 26.04.2021

ИП Шаповалов Н.Н. 26.04.2021 (Пн)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (Льготное питание с 5-11 класс)</u>			
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	
<u>Итого за Завтрак</u>			
		С-1, ЭЦ-565, Бел-28, Жир-47, Угл-61, А-117, В2-1, С-11, PP-1, Na-673, К-283, Са-185, Mg-38, P-404, Железо-5	
<u>Обед (Льготное питание с 5-11 класс)</u>			
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	
		ЭЦ-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26, С-13, PP-1, Na-5, Са-11, Mg-20, P-50, Железо-1	<b>60-00</b>

Руководитель: МБОУ МБДОУ \_\_\_\_\_  
 Номер: \_\_\_\_\_  
 ИП Шаповалов Н.Н. 




# Меню на 27.04.2021

ИИ. Шаповалов И.И. 27.04.2021 (1вт)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Завтрак (Льготное питание с 5-11 класс)</i>			
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, P-285, Железо-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-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			
		ЭЦ-563, Бел-26, Жир-24, Угл-62, А-92, С-1, РР-1, Na-500, К-225, Са-241, Mg-38, P-292, Железо-2	
<i>Обед (Льготное питание с 5-11 класс)</i>			
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, P-18	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		С-4, ЭЦ-152, Бел-4, Жир-5, Угл-23, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	60-00

Руководитель: \_\_\_\_\_ Повар: \_\_\_\_\_ ИИ Шаповалов ИИ




# Меню на 28.04.2021

ИП Шаповалов Н.Н. 28.04.2021 (1ср)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (Льготное питание с 5-11 класс)</u>			
265	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	ЭЦ-428, Бел-11, Жир-14, Угл-65, А-69, С-1, РР-1, На-463, К-346, Са-187, Mg-57, Р-280, Железо-3	
200	Какао с молоком	ЭЦ-19, Угл-4, А-2, На-5, Са-12, Mg-1, Р-9	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак			
		ЭЦ-578, Бел-13, Жир-22, Угл-81, А-71, С-1, РР-1, На-468, К-346, Са-199, Mg-58, Р-289, Железо-3	
<u>Обед (Льготное питание с 5-11 класс)</u>			
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-2, Угл-11, С-7, РР-1, На-3, Са-8, Mg-15, Р-39, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		ЭЦ-138, Бел-3, Жир-3, Угл-24, С-7, РР-1, На-3, Са-8, Mg-15, Р-39, Железо-1	<b>60-00</b>

Руководитель: \_\_\_\_\_  
 МБОУ(МБДОУ) \_\_\_\_\_  
 9)

ИП Шаповалов Н.Н.  
