

# Меню на 13.05.2021

ИИ Шатовазов Н.И. 13.05.2021 (1чт)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>			
86	Оладьи из печени (Печень тушенная в соусе)	ЭЦ-172, Жир-19	
150	Каша рассыпчатая пшеничная	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-7, Угл-38, А-38, На-1, Са-2, Р-3	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-54, Бел-3, Жир-4	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-693, Бел-14, Жир-32, Угл-84, А-38, На-1, Са-2, Р-3	<b>56-64</b>
<b>Обед с 11 лет и старше</b>			
200	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, С-5, РР-1, На-88, К-437, Са-40, Мг-31, Р-110, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15-39</b>

Руководитель  
МБОУ(МБДО



Изovar

*[Handwritten signature]*

ИИ Шатовазов



# Меню на 14.05.2021

ИИ Шатовалов И.И. 14.05.2021 (1шт)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белок (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>			
80	Колбаса отварная (порциями)	ЭЦ-206, Бел-10, Жир-18, Угл-1, А-8, Na-662, Са-23, Mg-18, P-142	
150	Каша рассыпчатая гречневая	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41, PP-3, Na-2, Са-13, Mg-133, P-198, Железо-4, E-1	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
	<b>Итого за Завтрак</b>	ЭЦ-683, Бел-23, Жир-28, Угл-82, А-8, PP-3, Na-664, Са-41, Mg-155, P-348, Железо-5, E-1	<b>56-64</b>
<b>Обед с 11 лет и старше</b>			
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, PP-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>15-39</b>

Руководитель МБОУ СОШ №8 ИИ Шатовалов И.И.  Повар ИИ Шатовалов И.И. 

 





# Меню на 17.05.2021

ИИ Шаволова Н.Н.

17.05.2021 (2пп)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

### Завтрак с 7-11 лет

142/22	Сырники из творога со сметаной (Запеканка из творога со сметаной)	ЭЦ-482, Бел-27, Жир-34, Угл-18, На-7, К-8, Са-3, Мг-1, Р-11	
200	Какао с молоком	ЭЦ-19, Угл-4, А-2, На-5, Са-12, Мг-1, Р-9	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-54, Бел-3, Жир-4	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
Итого за Завтрак		ЭЦ-752, Бел-34, Жир-47, Угл-46, А-2, На-12, К-8, Са-15, Мг-2, Р-20	56-64

### Обед с 11 лет и старше

200	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, С-5, РР-1, На-88, К-437, Са-40, Мг-31, Р-110, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
			15-39

Руководитель  
МБОУ(МБДО)



Повар

*Светлана*

ИИ Шаволова



# Меню на 18.05.2021

ИИ Шамонов Н.Н.

18.05.2021 (Звт)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>			
80	Сосиска отварная	ЭЦ-200, Бел-9, Жир-18, Угл-1, На-636, Са-19, Mg-14, P-117	
200	Макароны отварные...	ЭЦ-288, Бел-7, Жир-8, Угл-47, PP-1, На-1 477, К-82, Са-27, Mg-12, P-61, Железо-1	
60	Зеленый горошек	ЭЦ-43, Бел-2, Жир-2, Угл-4, А-12, С-7, На-421, К-66, Са-16, Mg-7, P-41	
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-741, Бел-22, Жир-29, Угл-96, А-12, С-7, PP-1, На-2 534, К-148, Са-62, Mg-32, P-219, Железо-1	<b>56-64</b>

Обед с 11 лет и старше

200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, На-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15-39</b>

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Исполн

*Селе*

ИИ Шамонов Н.Н.





# Меню на 19.05.2021

ИИ Шолохов Н.Н.

19.05.2021 (ср)

## Меню весенне-летнее СОШ №8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак с 7-11 лет</u>			
265	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	С-2, ЭЦ-404, Бел-7, Жир-13, Угл-63, РР-1, Na-6, Са-4, Mg-27, P-80, Железо-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-54, Бел-3, Жир-4	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>56-64</b>
<u>Обед с 11 лет и старше</u>			
200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, РР-1, Na-5, Са-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15-39</b>



200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, РР-1, Na-5, Са-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15-39</b>

Руководитель МБОУ (МБОУ)  

Повар  

ИИ Шолохов Н.Н.















