



Утверждаю
 Директор МО «Эммаусская СОШ»
 Лаголева Г.В.
 2020 г.



Утверждаю
 Директор МО «Эммаусская СОШ»
 Чумаков Ю.М.
 2020 г.

Меню: (1-4 классы)

1 неделя

Рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамины мг				Минеральные вещества (мг)			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	Бутерброд с сыром российский (1 шт)	50	5,80	8,30	14,83	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30											
	Масло сливочное	5											
	Сыр российский	15											
338	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5,00		0,4	19,00	16,00	12,00	2,3
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		56,50	22,48	25,98	102,19								
ВТОРНИК													
218	Вареники ленивые отварные с йогуртом	130	16,33	8,00	16,31	0,05	0,37	56,10	0,32	132,81	167,30	21,00	0,40
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50											
	Масло сливочное	10											
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
377	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08		0,20			19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:		56,50	20,83	17,00	52,44								
СРЕДА													
186	Омлет натуральный, сваренный на пару	110	11,34	19,78	2,94	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50											
	Масло сливочное	10											
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:		56,00	19,71	31,46	66,14								
ЧЕТВЕРГ													
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
3	Бутерброд с сыром российский (1 шт)	50	5,80	8,30	14,83	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30											
	Масло сливочное	5											
	Сыр российский	15											
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		56,50	20,95	24,36	98,56								
ПЯТНИЦА													
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50											
	Масло сливочное	10											
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
ИТОГО:		56,50	15,49	24,44	106,04								

2 неделя

Рец. сб.	Наименование блюда	Масса порции г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамины мг				Минеральные вещества (мг)			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

215	Омлет натуральный, сваренный на пару	110	11,34	19,78	2,94	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50											
	Масло сливочное	10											
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:	56,50		18,61	31,36	54,94								

ВТОРНИК

173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	Бутерброд с сыром российский (1 шт)	50	5,80	8,30	14,83	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30											
	Масло сливочное	5											
	Сыр российский	15											
	338	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5,00		0,4	19,00	16,00	12,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:	56,50		22,48	25,98	102,19								

СРЕДА

182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50											
	Масло сливочное	10											
338	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5,00		0,4	19,00	16,00	12,00	2,3
375	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08		0,20			19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:	56,50		17,09	25,22	73,96								

ЧЕТВЕРГ

182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50											
	Масло сливочное	10											
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
ИТОГО:	56,50		13,28	23,16	87,05								

ПЯТНИЦА

186	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	0,06	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65
	Сметана	20											
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50											
	Масло сливочное	10											
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:	56,50		14,30	17,14	101,1								