

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ – Лашманская ООШ

А.Р.Девликамова

МЕНЮ

09.09.2024г.

1-4 класс

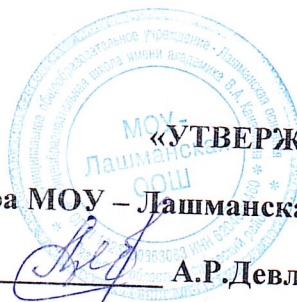
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
Каша Рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,5	296
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

5-9 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Каша Рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,5	296
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ – Лашмановская ООШ

А.Р. Девликамова
А.Р. Девликамова

МЕНЮ

10.09.2024г.

1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Сала из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
Котлета куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

5-9 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Котлета куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Суп куриный с вермишелью	250	7,33	4,83	11,94	50,73
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ – Лашманская ООШ

А.Р.Девликамова

МЕНЮ 11.09.2024г.

1-4 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	14,83	0,06	1,02	6
ТК	Курица тушеная с морковью	100	13,9	4,5	4,1	113,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ТК	Кисель концентрат	200	1,36	-	29,02	116,19
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

5-9 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Курица тушеная с морковью	100	13,9	4,5	4,1	113,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ТК	Кисель концентрат	200	1,36	-	29,02	116,19
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
294	Котлета куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
312	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
ТК	Кисель концентрат	200	1,36	-	29,02	116,19
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ - Лашманская ООШ

А.Р.Девликамова

МЕНЮ

12.09.2024г.

1-4 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
ТК	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	2,46	12,51	1,37	228,3
ТК	Тефтель мясной	80	11,78	12,91	14,90	223
379	Коф. нап. с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

5-9 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	2,46	12,51	1,37	228,3
ТК	Тефтель мясной	80	11,78	12,91	14,90	223
379	Коф. нап. с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Бефстроганов из филе куриного	50/30	9,2	17,07	7,17	176
302	Каша гречневая	150	3,6	6,09	38,64	243,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ – Лашманская ООШ

А.Р.Девликамова

МЕНЮ

13.09.2024г.

1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
294	Биточек рыбный (минтай)	50	9,04	7,78	12,56	151,54
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

5-9 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
294	Биточек рыбный (минтай)	50	9,04	7,78	12,56	151,54
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Рис отварной	150	1,38	5,26	1,24	162,3
ТК	Тефтель мясной	80	11,78	12,91	14,90	223
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02