

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ – Лашманская ООШ


А.Р. Девликамова

МЕНЮ

16.09.2024г.

1-4 класс

№ рецеп	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
41	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264
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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264
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)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
382	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
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

17.09.2024г.

1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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	Котлета мясная	50	10,83	9,76	8,09	199
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
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)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета мясная	50	10,83	9,76	8,09	199
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
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)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Суп куриный с вермишелью	250	7,33	4,83	11,94	50,73
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02



«УТВЕРЖДАЮ»

Лашмановская
ООШ

И.о. директора МОУ - Лашмановская ООШ

А.Р.Девликамова

МЕНЮ

18.09.2024

1-4 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Салат из моркови с сахаром	50	0,74	0,056	6,88	49,02
ГК	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
302	Оладья из печени	50	11,86	10,85	4,34	165,85
ГК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
ПР	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06

5-9 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ГК	Оладья из печени	50	11,86	10,85	4,34	165,85
312	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ГК	Котлета мясная	50	10,83	9,76	3,09	199
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
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

19.09.2024г.

1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
41	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
294	Биточек куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
ГК	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
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 куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
ГК	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
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	
ГК	Оладьи из печени	50	11,86	10,85	4,34	165,85
312	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
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

20.09.2024г.

1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Горошек консервированный	60	0,79	1,95	3,88	36,24
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Гуляш из свинины	50/30	11,704	31,009	3,179	339,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,6	6,09	38,64	243,75
ТК	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	114,66
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	
ТК	Гуляш из свинины	50/30	11,704	31,009	3,179	339,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,6	6,09	38,64	243,75
ТК	Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	114,66
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	
294	Биточек куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
ТК	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02