

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждаю

Директор

М.П.

Раменская О.С.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №48»

М.П.

Орлова А.В.

Меню

« 24 » марта 2025г. День-1

День/ Недел я	№Рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День-1																
Завтрак																
		Каша рисовая мол. с маслом	200/10	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	36,10
		Сыр	15	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	11,60
		Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	4,50
		Батон	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	2,80
		Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	55,00
Обед																
		Салат из моркови с раст. Маслом и яблоком	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	12,70
		Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	26,40
		Каша пшеничная с маслом	150	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	13,80
		Гуляш из мяса	40/40	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	58,30
		Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	7,00
		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	2,80
		Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	121,00
Полдник																
		Сок	200	0,9	0,0	0,0	40,9	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	24,00
		Итого за полдник														
		Всего за День-1		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	200,00

Количество детей на завтрак	25	Ответственный по питанию	Бавбарджина Т.В. МО
Количество детей в обед	26	Шеф повар	Мамедов
Количество детей в полдник	25		
Всего детей	25		

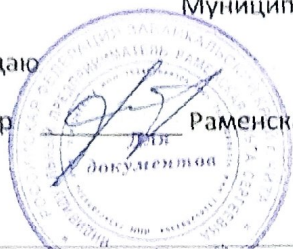
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждаю

Директор

Раменская О.С.

М.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №48»

М.П.

Орлова А.В.



Меню

« 26 » марта 2025г. День-3

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-3															
Завтрак															
237	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,6	14,4	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37	23,20
10019	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	11,60
26	Печенье	30	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	7,40
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,4			34	27,47	2,4	0,24	2,80
	Чай с сахаром и молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	13,90
	Итого за завтрак:		16,9	14,5	69,21	477,24	0,34	1,69	74,77	1,61	442,62	386,75	64,17	2,47	58,90
Обед															
31	Салат витаминный	60	5,4	17	19,9	191,9	0,05	7,6			20,3			1,1	16,10
110	Суп картофельный с горохом	200	8	6	20	163		15			34	147	45	3	18,60
34	Курица отварная с маслом	80/5	13.	4,5		122		2			68	164	24	2	56,70
33	Каша гречневая	150	5	6	37	183					16	96	33	1	15,30
35	Напиток Витаминный	200	1		20	92					25		37	2	7,60
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63					8		11	1	2,80
	Итого за обед:		34,4	33,5	109,9	814,9	0,05	24,6			171,3	407	150	10,1	117,10
Полдник															
423М/сс	Сок	200	0,9	0,0	0,0	40,9	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	24,00
	Итого за полдник		4,22	4,21	39,43	215,82	0,23	50,03	57,6	1,46	23,72	52,38	9,62	0,89	
	Всего за День-3		43,15	45,02	183,2	1320,6	1,36	177,7	191,36	8,78	562,63	785,28	174,79	9,35	200,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Утверждаю

Директор _____ Раменская О.С.

М.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 48» _____

М.П.

Орлова А.В.



Меню

« 27 » марта 2025г. День-4

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-4															
Завтрак															
92	Каша манная молочная с маслом	200/10	3,9	2,5	19,6	112	0,04	0,76	0,02		97,13	82,09	15,43	0,47	33,50
54	Вафли сливочные	30	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5	10,00
419К/ссж	Какао с молоком	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,8	9		114,67	81	12,6	0,12	15,70
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48	2,80
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	62,00
Обед															
13	Салат из свежих огурцов с капустой маслом растительным	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	10,40
140	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	16,00
492	Плов с мясом	200	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	72,80
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	6,50
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	2,80
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	108,50
Полдник															
20	Мандарин	150			15	61			1		5	8	4	1	29,50
	Итого за полдник														29,90
	Всего за День-4		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	200,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждаю

Директор

И.А. Раменская О.С.

М.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 48»

М.П.

Орлова А.В.



Меню

« 28 » марта 2025г. День-5

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-5															
Завтрак															
216	Каша пшённая мол. с маслом	200/10	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	35,10
	Печенье	30	3,81	3,08	40,1	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	7,60
20	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	4,50
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	2,80
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	50,00
Обед															
1 026	Салат из свеклы	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	14,10
4	Щи с картофелем	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	26,60
7 010	Макаронные изд. отварные	150	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	14,30
	Котлета куриная	60	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	52,10
24	Компот из шиповника витам.	200	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	15,00
25	Хлеб пшеничный	50	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	3,90
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	126,00
Полдник															
	Сок ()	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	24,00
	Итого за полдник														
	Всего за День-5		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	200,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			