УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»
_____ .О. Бурков
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (начальная школа)

ПОНЕДЕЛЬНИК (первая неделя)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.099	226.54	151.571	39.202	206.321	2.187	49.545	33.062	21.48
Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2	0	0.01	0.27	0	0.04	0.609	18.682	59.471	3.445	6.46	0.659	0	0	0
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Итого за **Завтрак**	560	21.2	21.8	73.8	577.2	0.25	0.35	150.26	0.51	10.87	869.908	612.823	588.242	79.247	459.38	6.246	52.825	41.562	35.28
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.1%	18.7%	63.2%															
Процент от суток	42.7%	40.1%	41.2%	42.8%	41.8%														

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	0.03	0.05	24.41	0.17	8.15	69.624	97.14	13.996	8.218	31.236	0.625	10.916	2.309	9.618
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.026	264.626	33.681	19.22	42.635	0.869	17.16	0.396	22.62
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79
Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.956	265.14	35.91	23.552	165.116	2.303	17.59	3.536	55.58
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	0	0	13.5	0	0.02	0.048	0.157	97.269	1.899	3.876	0.075	0	0	0
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
Итого за **Обед**	750	31.6	31.3	98.6	802.5	0.33	0.36	216.28	0.34	25.25	910.734	1316.991	234.343	90.92	372.836	5.674	76.367	11.221	140.759
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.6%	19.3%	61.1%															
Процент от суток	57.3%	59.9%	58.8%	57.2%	58.2%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1310	52.8	53.1	172.4	1379.7	0.58	0.71	366.54	0.85	36.12	1780.642	1929.814	822.585	170.167	832.216	11.92	129.192	52.783	176.039
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	100.5%	326.5%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»
_____ Е.О. Бурков
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (начальная школа)
ВТОРНИК (первая неделя)

Завтрак																				
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**									
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1	0.24	0.03	28.4	0.13	0	203.199	139.141	65.308	56.451	161.159	1.866	30.177	1.941	22.12
Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.623	20.584	65.956	3.828	7.178	0.713	0	0	0
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Повидло яблочное	60	0.2	0	39	157	0.01	0.01	0	0	0.3	0.6	77.4	8.4	4.2	5.4	0.78	0	0	0
Итого за **Завтрак**	500	12.1	9	106	554.5	0.31	0.08	28.7	0.13	0.34	381.622	291.525	148.864	78.079	209.336	4.16	31.457	4.341	27.92
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		9.5%	7.1%	83.3%															
Процент от суток	40.3%	26.5%	24.7%	50.3%	40.8%														

Обед																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.766	136.268	19.207	10.948	21.506	0.699	11.99	0.351	11.4
Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.14	0.05	97.19	0	4.77	95.82	382.43	26.943	29.001	80.466	1.477	15.958	2.007	28.88
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9	0.05	0.11	22.92	0.06	1.27	108.877	290.194	50.164	20.93	149.958	2.215	15.35	0.288	56.445
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9	0.02	0.02	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Итого за **Обед**	740	33.6	27.8	104.9	803	0.35	0.24	139.15	0.15	11.92	742.7	1134.487	226.745	83.673	344.234	8.306	65.983	6.306	117.345
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.2%	16.7%	63.1%															
Процент от суток	59.7%	73.5%	75.3%	49.7%	59.2%														

Итого за день																		
Выход	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
					B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
1240	45.7	36.8	210.9	1357.5	0.66	0.32	167.85	0.28	12.26	1124.322	1426.012	375.609	161.752	553.57	12.466	97.44	10.647	145.265
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	80.5%	461.3%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»
_____ Г.С. Бурков
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (начальная школа)
СРЕДА (первая неделя)

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.16	0.07	0.53	335.753	156.712	137.289	27.083	123.697	0.519	49.885	4.094	31.12
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4	0.03	0.12	11.96	0	0.47	34.692	165.58	133.484	27.601	96.113	0.956	8.1	1.584	18
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Итого за **Завтрак**	560	22.5	21.2	74.7	579.1	0.22	0.44	163.12	0.45	11.28	902.645	759.892	639.972	124.284	483.41	3.275	59.315	14.878	57.12
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		19%	17.9%	63.1%															
Процент от суток	44.1%	35.8%	49.6%	42.7%	43.4%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.02	0.02	121.51	0	23.11	85.268	163.468	27.792	10.403	19.206	0.36	9.812	0.158	8.34
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6	0.07	0.04	154.7	0.7	5.26	196.11	363.504	61.901	22.869	92.64	0.775	28.237	0.712	137.36
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.868	383.253	75.416	108.327	233.51	2.012	39.772	27.533	169.322
Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	62.96	0	0.29	2.373	256.677	81.449	16.443	22.864	0.518	0	0	0
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
Итого за **Обед**	710	40.3	21.6	100	755	0.26	0.2	486.18	0.7	31.02	923.919	1232.002	260.558	167.842	413.72	4.434	80.062	32.603	325.172
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		24.9%	13.3%	61.8%															
Процент от суток	55.9%	64.2%	50.4%	57.3%	56.6%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1270	62.8	42.8	174.7	1334.1	0.48	0.64	649.3	1.15	42.3	1826.564	1991.894	900.53	292.126	897.13	7.709	139.377	47.481	382.292
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	68%	278.4%															

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Заливинская СОШ»

_____ Т. Ф. Бурцев
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (начальная школа)
ЧЕТВЕРГ (первая неделя)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8	0.18	0.15	39.99	0.12	0.52	331.02	271.544	143.013	50.112	187.878	1.501	49.229	3.009	55.686
Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1	0	0.01	0.35	0	1.04	1.135	27.206	60.303	4.103	7.666	0.691	0.006	0.022	0.63
Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8	0	0.01	0.02	0	0.96	0.8	60.8	4.8	3.6	7.2	0.16	1.28	2.4	5.8
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Итого за **Завтрак**	560	12.1	10.5	105.8	566.1	0.28	0.21	45.35	0.12	12.52	536.155	691.95	233.315	80.415	249.344	5.353	53.795	8.131	75.916
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		9.5%	8.2%	82.3%															
Процент от суток	43.8%	27.2%	23.8%	55.9%	42.5%														

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.687	195.414	25.553	15.324	40.394	0.496	15.372	1.252	20.68
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6	0.1	0.16	70.42	0.35	0.32	202.381	429.427	142.634	57.04	282.476	0.959	175.62	15.901	734.105
Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.164	70.641	65.278	6.473	10.91	0.29	0.24	0.232	4.08
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
Итого за **Обед**	720	32.6	33.8	83.2	766.6	0.34	0.33	199.95	0.44	36.15	816.312	1385.41	286.953	116.869	463.753	3.547	221.932	22.365	811.805
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.8%	22.5%	55.7%															
Процент от суток	56.3%	72.8%	76.2%	44.1%	57.5%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1280	44.7	44.3	189	1332.7	0.62	0.54	245.3	0.56	48.67	1352.467	2077.36	520.268	197.284	713.097	8.9	275.727	30.496	887.721
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	98.8%	422.6%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»

_____ Г.С. Туркова
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (начальная школа)
ПЯТНИЦА (первая неделя)

Завтрак																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4	0.14	0.17	39.38	0.12	0.52	334.277	281.362	151.058	40.815	207.184	2.332	47.262	31.537	42.733
Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4	0.04	0.15	15.53	0	0.61	44.952	198.299	150.908	30.889	117.254	0.98	10.53	2.059	34.425
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Йогурт 2.5%	50	1.7	1.3	2.8	29.1	0.12	0.1	11	0	0.35	17.5	64.5	54	8	47	0.05	0	0	0
Итого за **Завтрак**	500	24.1	22.6	76.1	603.4	0.38	0.54	143.91	0.41	1.69	816.929	624.96	629.166	103.805	557.038	4.461	59.072	40.347	82.958
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.6%	18.3%	62.1%															
Процент от суток	40.7%	41.4%	46.2%	40.9%	42.6%														

Обед																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1	0.01	0.02	0.57	0	1.9	65.639	113.556	16.006	9.123	17.922	0.583	9.992	0.293	9.5
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.008	410.417	13.726	20.84	54.558	0.865	16.76	0.232	32.72
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06
Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8	0.19	1.5	4253.38	0.02	11.17	506.194	224.602	45.364	16.031	248.429	5.165	66.534	29.634	198.372
Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3	0.02	0.01	0.65	0	0	16.053	124.159	68.777	6.577	20.201	0.486	0.144	0.095	42.102
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Итого за **Обед**	730	34.2	26.2	110.2	813.1	0.58	1.72	4371.3	0.11	19.96	1129.741	1147.891	202.488	181.127	561.101	11.805	117.627	37.374	307.454
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		20%	15.4%	64.7%															
Процент от суток	59.3%	58.6%	53.8%	59.1%	57.4%														

Итого за день																		
Выход	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
					B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
1230	58.3	48.8	186.3	1416.5	0.96	2.26	4515.21	0.52	21.65	1946.67	1772.851	831.654	284.932	1118.139	16.266	176.699	77.721	390.412
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	83.8%	320.7%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»
_____ Г.О.Буэков
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (начальная школа)
ПОНЕДЕЛЬНИК (вторая неделя)

Завтрак																				
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.888	57.472	156.284	10.872	100.326	0.771	20.669	1.947	10.364
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4	0.03	0.12	11.96	0	0.47	34.692	165.58	133.484	27.601	96.113	0.956	8.1	1.584	18
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8	0	0.01	0.02	0	0.96	0.8	60.8	4.8	3.6	7.2	0.16	1.28	2.4	5.8
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Итого за **Завтрак**	510	15.7	10	95.3	533.7	0.2	0.23	53.64	0.19	61.47	466.581	535.252	337.768	68.672	262.239	2.987	33.329	8.831	56.964
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		13%	8.3%	78.8%															
Процент от суток	40.2%	32.4%	25.6%	47.9%	39.8%														

Обед																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.026	264.626	33.681	19.22	42.635	0.869	17.16	0.396	22.62
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79
Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.956	265.14	35.91	23.552	165.116	2.303	17.59	3.536	55.58
Соус красный основной	70	2.3	1.7	6.2	49.4	0.01	0.01	89.71	0.03	1.88	8.641	99.365	6.46	8.569	16.702	0.356	1.258	0.308	6.317
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9	0.02	0.02	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
Итого за **Обед**	760	32.7	29.2	103.5	806.9	0.33	0.33	268.08	0.2	22.56	860.504	1535.059	142.139	96.572	367.026	7.85	66.709	9.22	137.457
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.8%	17.6%	62.6%															
Процент от суток	59.8%	67.6%	74.4%	52.1%	60.2%														

Итого за день																		
Выход	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
					B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
1270	48.4	39.2	198.8	1340.6	0.53	0.56	321.72	0.39	84.03	1327.085	2070.311	479.907	165.244	629.265	10.837	100.038	18.051	194.421
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	80.7%	410.7%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»
_____ Г.О.Бурков
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (начальная школа)
ВТОРНИК (вторая неделя)

Завтрак																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	0.18	0.03	21.3	0.1	0	152.399	104.356	48.981	42.339	120.869	1.4	22.633	1.456	16.59
Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2	0	0.01	0.27	0	0.04	0.609	18.682	59.471	3.445	6.46	0.659	0	0	0
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Итого за **Завтрак**	500	18.3	16.3	81.9	547	0.29	0.2	119.57	0.39	10.25	604.208	551.838	389.652	111.884	340.929	3.758	23.963	9.206	24.59
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.6%	14%	70.4%															
Процент от суток	41.3%	31%	49.7%	42.8%	42.2%														

Обед																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7	0.01	0.02	1.03	0	2.08	17.957	170.675	21.284	15.921	23.892	0.794	3.526	0.326	10.248
Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.14	0.05	97.19	0	4.77	95.82	382.43	26.943	29.001	80.466	1.477	15.958	2.007	28.88
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.868	383.253	75.416	108.327	233.51	2.012	39.772	27.533	169.322
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	0	0	13.5	0	0.02	0.048	0.157	97.269	1.899	3.876	0.075	0	0	0
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
Итого за **Обед**	710	40.5	16.6	109.5	748.4	0.32	0.18	258.72	0	9.23	753.993	1001.614	234.913	164.948	387.244	5.129	61.496	34.066	218.6
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		24.3%	9.9%	65.8%															
Процент от суток	58.7%	69%	50.3%	57.2%	57.8%														

Итого за день																			
Выход	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**									
					B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
1210	58.8	32.9	191.4	1295.4	0.61	0.38	378.29	0.39	19.48	1358.201	1553.452	624.565	276.832	728.173	8.887	85.459	43.272	243.19	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	55.8%	325.8%																

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Залипинская СОШ»
_____ Г.О. Бурков
«30» августа 2025 г.

МЕНЮ (начальная школа)
СРЕДА (вторая неделя)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.021	237.33	131.912	78.004	175.383	2.339	49.894	3.631	28.052
Чай без сахара	180	0.2	0	0.1	1.3	0	0.01	0.27	0	0.04	0.561	18.526	59.36	3.445	6.46	0.642	0	0	0
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Повидло яблочное	80	0.3	0	52	209.3	0.01	0.02	0	0	0.4	0.8	103.2	11.2	5.6	7.2	1.04	0	0	0
Итого за **Завтрак**	500	10.8	6.2	98.4	492.9	0.22	0.23	24.2	0.05	0.94	510.582	413.456	211.672	100.649	224.643	4.821	51.174	6.031	33.852
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		9.4%	5.4%	85.2%															
Процент от суток	41%	28.8%	18.3%	50.2%	39.7%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5	0.02	0.04	30.51	0.11	17.29	88.922	145.018	22.824	9.323	26.586	0.479	10.424	1.645	9.96
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6	0.07	0.04	154.7	0.7	5.26	196.11	363.504	61.901	22.869	92.64	0.775	28.237	0.712	137.36
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1	0.03	0.07	1.11	0	0.28	126.475	147.284	15.642	13.157	92.282	1.181	17.903	0.972	35.268
Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5	0	0.01	2.2	0	17.28	5.547	63.577	58.751	5.826	9.819	0.261	0.216	0.209	3.672
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
Итого за **Обед**	720	26.8	27.8	97.7	747.6	0.26	0.2	206.88	0.89	40.11	915.39	838.28	278.948	68.169	307.53	4.2	79.786	7.797	208.33
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.6%	18.2%	64.2%															
Процент от суток	59%	71.2%	81.7%	49.8%	60.3%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1220	37.6	34	196.1	1240.5	0.48	0.43	231.08	0.94	41.05	1425.972	1251.736	490.62	168.818	532.173	9.021	130.96	13.828	242.182
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	90.1%	521.5%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»

_____ Т.О. Бурков

«30» августа 2023г.

МЕНЮ (начальная школа)
ЧЕТВЕРГ (вторая неделя)

Завтрак																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.16	26.38	0.05	0.61	342.324	169.702	148.776	27.962	134.285	0.411	51.051	6.205	39.112
Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4	0.04	0.15	15.53	0	0.61	44.952	198.299	150.908	30.889	117.254	0.98	10.53	2.059	34.425
Йогурт 2.5%	50	1.7	1.3	2.8	29.1	0.12	0.1	11	0	0.35	17.5	64.5	54	8	47	0.05	0	0	0
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Итого за **Завтрак**	500	21.4	19.2	62.3	506.5	0.28	0.52	130.9	0.34	1.78	824.976	513.3	626.884	90.951	484.139	2.54	62.861	15.014	79.337
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.8%	18.6%	60.6%															
Процент от суток	38.8%	39.1%	45.2%	39.1%	41%														

Обед																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.766	136.268	19.207	10.948	21.506	0.699	11.99	0.351	11.4
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9	0.09	0.09	102.43	0.04	7.46	159.008	485.519	18.068	25.719	92.082	1.389	25.864	0.687	48.944
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.137	749.794	47.385	33.878	101.367	1.238	34.152	0.935	51.348
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.866	426.606	52.644	56.022	209.022	1.05	143.603	12.316	631.49
Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	62.96	0	0.29	2.373	256.677	81.449	16.443	22.864	0.518	0	0	0
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
Итого за **Обед**	790	33.2	23.2	97.1	729.4	0.42	0.38	510.71	0.32	25	899.452	2119.963	232.753	152.809	492.341	5.664	217.848	18.489	753.332
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.6%	15.1%	63.3%															
Процент от суток	61.2%	60.9%	54.8%	60.9%	59%														

Итого за день																		
Выход	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
					B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
1290	54.6	42.4	159.4	1235.9	0.7	0.9	641.61	0.66	26.78	1724.428	2633.263	859.637	243.76	976.48	8.204	280.709	33.503	832.669
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	77.4%	292.2%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»

_____ Г.О. Бунков
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (начальная школа)
ПЯТНИЦА (вторая неделя)

Завтрак																				
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.099	226.54	151.571	39.202	206.321	2.187	49.545	33.062	21.48
Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2	0	0.01	0.27	0	0.04	0.609	18.682	59.471	3.445	6.46	0.659	0	0	0
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	1.28	2.4	5.8
Итого за **Завтрак**	550	18.9	18.9	73.8	541.4	0.25	0.32	124.26	0.42	10.8	788.908	604.023	500.242	75.747	409.38	6.146	52.825	40.112	35.28
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.9%	17%	66.2%															
Процент от суток	43.7%	36.9%	39.3%	45.9%	42.2%														

Обед																			
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.25	0	34.78	88.694	247.732	40.386	15.179	30.312	0.552	10.73	0.262	12.66
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.008	410.417	13.726	20.84	54.558	0.865	16.76	0.232	32.72
Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.854	820.62	26.189	44.563	230.738	3.435	44.876	0.403	99.23
Кисель из облепихи	180	0.2	1	10.7	53	0	0.01	32.4	0	17.28	0.951	35.43	56.089	5.638	5.309	0.28	0.238	0.184	2.57
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
Итого за **Обед**	710	32.3	29.3	87	740.4	0.34	0.31	279.43	0.08	68.48	822.807	1579.299	150.391	96.02	366.417	5.901	74.844	5.281	157.33
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.7%	19.7%	58.6%															
Процент от суток	56.3%	63.1%	60.7%	54.1%	57.8%														

Итого за день																		
Выход	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
					B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
1260	51.2	48.2	160.8	1281.8	0.59	0.63	403.69	0.5	79.28	1611.715	2183.322	650.633	171.767	775.797	12.047	127.669	45.393	192.61
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	94.1%	314.4%															