УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Заливинская СОШ»

_____ Г.О. Бурцев

«30» августа 2022 г.

МЕНЮ (основная и средняя школа)

ПОНЕДЕЛЬНИК (первая неделя)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	7.25	0
Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.17	0.22	51.24	0.16	0.69	427.624	283.175	189.464	49.003	257.901	2.734	61.931	41.327	26.85
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7	0.08	0.03	0	0	0	221.5	68	11.5	17	44.5	1	1.6	3	7.25
Итого за **Завтрак**	550	26	26.9	79.3	662.5	0.27	0.41	181.54	0.64	1.08	1054.8	415.934	707.043	87.331	559.578	4.966	63.531	51.577	34.1
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.7%	20.3%	60%															
Процент от суток	36.9%	41.9%	40.3%	42%	41.3%														

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из капусты с овощами	150	4.2	10.1	4.2	125	0.07	0.14	61.02	0.43	20.37	174.059	242.85	34.989	20.545	78.091	1.563	27.29	5.774	24.045
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.782	330.783	42.101	24.025	53.294	1.086	21.451	0.495	28.275
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
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	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	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**	940	36	39.9	109.7	941	0.4	0.47	292.82	0.62	41.2	1074.287	1653.841	282.462	113.909	447.675	7.044	102.723	14.94	169.399
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.4%	21.5%	59.1%															
Процент от суток	63.1%	58.1%	59.7%	58%	58.7%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1490	62	66.8	189	1603.5	0.67	0.88	474.36	1.26	42.28	2129.087	2069.775	989.505	201.24	1007.253	12.01	166.254	66.517	203.499
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	107.5%	304.7%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»
_____ Г.О. Буркоз
«30» августа 2024 г.

МЕНЮ (основная и средняя 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	250	10.6	10.8	59.2	376.4	0.3	0.04	35.51	0.16	0	253.998	173.927	81.635	70.564	201.449	2.333	37.721	2.427	27.65
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**	550	14.2	11.2	117.9	629.8	0.37	0.09	35.81	0.16	0.34	432.422	326.311	165.191	92.192	249.626	4.626	39.001	4.827	33.45
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		9.9%	7.8%	82.2%															
Процент от суток	36.9%	27.1%	24.9%	47.7%	39.2%														

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 отварной	150	2	6.7	11.4	114.2	0.02	0.05	1.71	0	5.7	196.916	340.669	48.017	27.37	53.766	1.748	29.975	0.878	28.5
Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.775	478.037	33.679	36.251	100.583	1.846	19.948	2.509	36.1
Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.843	64.556	126.997	8.634	48.844	0.881	24.918	0.072	14.304
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	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	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**	940	38.4	34	129.2	976.4	0.42	0.29	168.15	0.17	16.93	965.712	1478.556	286.858	110.984	412.651	10.261	92.431	7.947	145.5
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		19%	16.8%	64.1%															
Процент от суток	63.1%	72.9%	75.1%	52.3%	60.8%														

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
1490	52.6	45.2	247.1	1606.2	0.79	0.38	203.96	0.33	17.27	1398.134	1804.867	452.049	203.176	662.277	14.887	131.432	12.774	178.95
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	85.9%	469.4%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Залипятская СОШ»
_____ Г.О. Буркат
«30» августа 2023

МЕНЮ (основная и средняя 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	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	7.25	0
Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.691	195.89	171.611	33.854	154.621	0.649	62.356	5.117	38.9
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7	0.08	0.03	0	0	0	221.5	68	11.5	17	44.5	1	1.6	3	7.25
Итого за **Завтрак**	550	25.7	25.6	65.8	595.1	0.22	0.48	177.24	0.56	1.53	1084.738	491.868	771.426	99.021	555.913	3.212	72.956	17.127	66.15
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		22%	21.8%	56.2%															
Процент от суток	38.7%	37.2%	44.1%	36.7%	39.3%														

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	150	2.5	15.1	14.5	203.8	0.05	0.06	303.79	0	57.77	213.17	408.67	69.48	26.008	48.015	0.9	24.53	0.395	20.85
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.137	454.38	77.376	28.586	115.8	0.969	35.297	0.89	171.7
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	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.637	285.196	90.499	18.27	25.404	0.575	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**	870	43.4	32.3	113.4	917.7	0.31	0.25	714.12	0.88	67.03	1101.112	1596.6	326.771	190.991	468.229	5.226	101.839	33.018	372.022
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.9%	17.1%	60%															
Процент от суток	61.3%	62.8%	55.9%	63.3%	60.7%														

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**
1420	69.1	57.9	179.2	1512.8	0.53	0.73	891.36	1.44	68.56	2185.85	2088.468	1098.197	290.012	1024.142	8.438	174.795	50.145	438.172
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	83.6%	259.4%															

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

МЕНЮ (основная и средняя 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	250	10.2	12.1	51.9	357.3	0.23	0.19	49.99	0.15	0.64	413.775	339.43	178.766	62.64	234.848	1.877	61.536	3.761	69.607
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Джем из абрикосов	60	0.3	0	43.1	173.8	0.01	0.01	0.03	0	1.44	1.2	91.2	7.2	5.4	10.8	0.24	1.92	3.6	8.7
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	13.9	12.6	121.2	654	0.3	0.23	50.4	0.15	3.24	593.436	515.259	262.169	86.199	289.765	3.685	64.743	9.786	84.807
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		9.4%	8.5%	82.1%															
Процент от суток	40.1%	28.5%	25.4%	56.7%	43.7%														

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
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1	0.04	0.04	129.11	0	8.03	120.858	244.268	31.941	19.155	50.493	0.62	19.215	1.565	25.85
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.708	833.104	52.65	37.642	112.63	1.376	37.947	1.039	57.054
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**	820	34.8	37	92.6	842.2	0.39	0.38	233.7	0.47	41.16	894.411	1642.54	306.504	130.11	502.009	4.015	235.262	22.938	831.239
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.2%	22.4%	56.4%															
Процент от суток	59.9%	71.5%	74.6%	43.3%	56.3%														

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
1370	48.7	49.6	213.8	1496.2	0.69	0.61	284.1	0.62	44.4	1487.847	2157.799	568.673	216.309	791.774	7.7	300.005	32.724	916.046
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	101.4%	439.1%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»

_____ Г. О. Бурков
«30» августа 2025 г.

МЕНЮ (основная и средняя 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	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	7.25	0
Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9.9	11.1	53.1	351.8	0.18	0.22	49.23	0.15	0.66	417.846	351.702	188.822	51.019	258.98	2.914	59.077	39.422	53.417
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7	0.08	0.03	0	0	0	221.5	68	11.5	17	44.5	1	1.6	3	7.25
Итого за **Завтрак**	550	30.2	29.9	90.2	750.1	0.32	0.56	196.48	0.63	1.68	1094.293	684.034	807.998	119.841	683.762	5.503	72.377	51.96	98.917
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.1%	19.9%	60%															
Процент от суток	37.7%	44.6%	48.7%	41.1%	44.1%														

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	150	2	6.7	11.4	114.2	0.02	0.05	1.71	0	5.7	196.916	340.669	48.017	27.37	53.766	1.748	29.975	0.878	28.5
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.022	17.157	26.05	68.197	1.081	20.95	0.29	40.9
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	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0	17.837	137.954	76.419	7.308	22.446	0.54	0.16	0.106	46.78
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**	910	37.5	31.5	129.1	950.2	0.63	1.77	4396.89	0.11	25.48	1335.954	1500.704	247.573	206.715	619.329	13.351	142.136	38.628	340.762
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.9%	15.9%	65.2%															
Процент от суток	62.3%	55.4%	51.3%	58.9%	55.9%														

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
1460	67.7	61.4	219.3	1700.3	0.95	2.33	4593.37	0.74	27.16	2430.247	2184.738	1055.571	326.556	1303.091	18.854	214.513	90.588	439.679
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	90.5%	323.9%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»
_____ Г.А. Бурсев
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (основная и средняя 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	250	13.2	11.4	47.8	346.2	0.1	0.09	56.1	0.32	0.07	401.48	95.786	260.474	18.119	167.21	1.284	34.448	3.246	17.274
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7	0.08	0.03	0	0	0	221.5	68	11.5	17	44.5	1	1.6	3	7.25
Джем из абрикосов	50	0.3	0	36	144.8	0.01	0.01	0.03	0	1.2	1	76	6	4.5	9	0.2	1.6	3	7.25
Итого за **Завтрак**	550	21.4	14.8	119.6	695.7	0.22	0.26	69.42	0.32	1.79	662.527	423.764	426.289	70.287	327.502	3.547	46.648	11.006	51.774
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		13.7%	9.5%	76.8%															
Процент от суток	37.4%	36.4%	29.8%	50.5%	42.8%														

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	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.782	330.783	42.101	24.025	53.294	1.086	21.451	0.495	28.275
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.708	833.104	52.65	37.642	112.63	1.376	37.947	1.039	57.054
Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.729	294.6	39.9	26.168	183.462	2.559	19.545	3.929	61.756
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6	0.02	0.02	128.16	0.04	2.68	12.344	141.95	9.229	12.241	23.86	0.509	1.797	0.44	9.024
Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0	17.837	137.954	76.419	7.308	22.446	0.54	0.16	0.106	46.78
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**	920	37.2	34.7	117.1	929.6	0.39	0.39	351.06	0.25	24.87	976.7	1803.491	234.299	117.185	441.192	6.84	83.139	10.209	213.039
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.7%	18.3%	62%															
Процент от суток	62.6%	63.6%	70.2%	49.5%	57.2%														

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
1470	58.6	49.5	236.7	1625.3	0.61	0.65	420.48	0.57	26.66	1639.227	2227.255	660.588	187.472	768.694	10.387	129.787	21.215	264.813
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	84.3%	404.1%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»

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

МЕНЮ (основная и средняя 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	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	7.25	0
Каша пшенная рассыпчатая	250	10.6	10.8	59.2	376.4	0.3	0.04	35.51	0.16	0	253.998	173.927	81.635	70.564	201.449	2.333	37.721	2.427	27.65
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7	0.08	0.03	0	0	0	221.5	68	11.5	17	44.5	1	1.6	3	7.25
Итого за **Завтрак**	550	26.4	26.1	90.2	701.1	0.4	0.23	165.81	0.64	0.39	881.175	306.685	599.214	108.892	503.126	4.565	39.321	12.677	34.9
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.5%	18.3%	63.2%															
Процент от суток	40.7%	38.2%	56.9%	43.2%	46%														

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	100	1.4	5.4	12.9	106.2	0.01	0.04	1.72	0	3.46	29.929	284.458	35.473	26.535	39.82	1.324	5.876	0.543	17.08
Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.775	478.037	33.679	36.251	100.583	1.846	19.948	2.509	36.1
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**	800	42.7	19.8	118.6	824.2	0.36	0.21	283.71	0	11.8	789.92	1211.005	255.838	182.812	423.289	6.028	67.836	34.785	232.652
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.6%	10.9%	65.5%															
Процент от суток	59.3%	61.8%	43.1%	56.8%	54%														

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**
1350	69.1	45.9	208.8	1525.3	0.76	0.44	449.52	0.64	12.19	1671.095	1517.69	855.052	291.704	926.415	10.593	107.157	47.462	267.552
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	66.3%	301.8%															

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

МЕНЮ (основная и средняя 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	250	8.9	7.2	33.4	234.2	0.18	0.22	29.91	0.07	0.62	415.027	296.663	164.89	97.505	219.229	2.923	62.368	4.539	35.065
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	50	4	0.5	24.6	118.7	0.08	0.03	0	0	0	221.5	68	11.5	17	44.5	1	1.6	3	7.25
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**	580	13.4	7.7	110.1	563.6	0.27	0.28	30.21	0.07	1.06	637.95	488.447	253.546	123.933	278.107	5.677	63.968	7.539	42.315
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		10.2%	5.9%	83.8%															
Процент от суток	41.1%	32.9%	18.6%	51.1%	40.3%														

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	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.85	0.18	28.82	148.203	241.697	38.04	15.538	44.31	0.799	17.373	2.741	16.6
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.137	454.38	77.376	28.586	115.8	0.969	35.297	0.89	171.7
Макароны безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197	0.15	0.05	10.3	0	0	217.048	10.827	99.994	2.81	11.271	0.284	20	0	0
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	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**	830	27.4	34	105.1	835.6	0.38	0.27	258.07	1.05	54.87	1092.327	989.929	310.331	76.364	320.073	4.293	93.053	9.035	237.798
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.5%	20.4%	63.1%															
Процент от суток	58.9%	67.1%	81.4%	48.9%	59.7%														

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
1410	40.8	41.7	215.2	1399.2	0.65	0.55	288.28	1.12	55.93	1730.277	1478.376	563.877	200.297	598.18	9.97	157.021	16.574	280.113
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	102.2%	526.8%															

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

МЕНЮ (основная и средняя 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	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	7.25	0
Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.07	0.19	32.97	0.07	0.77	427.905	212.127	185.97	34.952	167.856	0.513	63.814	7.756	48.89
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7	0.08	0.03	0	0	0	221.5	68	11.5	17	44.5	1	1.6	3	7.25
Итого за **Завтрак**	550	26.9	25.6	72.9	629	0.21	0.54	180.22	0.55	1.79	1104.352	544.459	805.146	103.774	592.638	3.102	77.114	20.294	94.39
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.4%	20.4%	58.2%															
Процент от суток	36.2%	42%	46.5%	39.5%	42.3%														

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	150	2	6.7	11.4	114.2	0.02	0.05	1.71	0	5.7	196.916	340.669	48.017	27.37	53.766	1.748	29.975	0.878	28.5
Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.899	22.585	32.148	115.102	1.736	32.33	0.859	61.18
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.708	833.104	52.65	37.642	112.63	1.376	37.947	1.039	57.054
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	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.637	285.196	90.499	18.27	25.404	0.575	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**	970	37.1	29.5	111.5	859.4	0.47	0.45	547.51	0.34	31.68	1079.188	2557.575	280.396	181.252	561.425	7.256	246.094	19.291	788.374
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.8%	16.5%	62.7%															
Процент от суток	63.8%	58%	53.5%	60.5%	57.7%														

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**
1520	64	55.1	184.4	1488.4	0.68	0.99	727.73	0.89	33.47	2183.54	3102.034	1085.542	285.026	1154.063	10.358	323.208	39.585	882.764
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	85.9%	288.5%															

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Заливинская СОШ»
_____ Г. М. Журков
«30» августа 2023 г.

МЕНЮ (основная и средняя 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	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	7.25	0
Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.17	0.22	51.24	0.16	0.69	427.624	283.175	189.464	49.003	257.901	2.734	61.931	41.327	26.85
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7	0.08	0.03	0	0	0	221.5	68	11.5	17	44.5	1	1.6	3	7.25
Итого за **Завтрак**	550	26	26.9	79.3	662.5	0.27	0.41	181.54	0.64	1.08	1054.8	415.934	707.043	87.331	559.578	4.966	63.531	51.577	34.1
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.7%	20.3%	60%															
Процент от суток	38.7%	42%	40.7%	43.7%	42.3%														

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	150	3.8	15.2	15.6	214.4	0.07	0.09	305.63	0	86.95	221.735	619.33	100.965	37.948	75.78	1.38	26.825	0.654	31.65
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.022	17.157	26.05	68.197	1.081	20.95	0.29	40.9
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	200	0.3	1.1	11.9	58.9	0.01	0.01	36	0	19.2	1.056	39.367	62.322	6.264	5.899	0.311	0.264	0.205	2.856
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**	870	36	39.2	102.2	904.8	0.4	0.38	490.79	0.08	124.29	979.206	2057.438	220.633	124.625	426.114	6.977	95.155	5.752	184.786
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.3%	22.1%	57.7%															
Процент от суток	61.3%	58%	59.3%	56.3%	57.7%														

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**
1420	62	66.1	181.5	1567.3	0.67	0.79	672.33	0.72	125.37	2034.006	2473.372	927.676	211.956	985.692	11.943	158.686	57.329	218.886
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	106.7%	293.4%															