

«Утверждаю» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 03.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1		250	1,8	5	10,6	96	0,05	10,5	0	53	26	26	1.2
2	Компот из с/фр	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	3,86	70,74	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	конфеты	30	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0.3
											64,1		
	ИТОГО	510	6,47	7,7	46,16	323,14	0,35	10,5	0	74,9		38,9	2,13

«Утверждаю» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 04.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Уха с сайрой	250	2,9	5	6,4	57	0,02	1,2	0	31	126	29	1.2
2	компот	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Лепешка	30	2,37	0,3	3,86	70,74	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	Салат овощной	150	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0.3
5	конфеты	30	0,7	0,7	19,3	87	0	0		4	9	2	0.3
	ИТОГО	660	6,47	8,27	61,26	371,14	0,32	1,2	0	56,9	173,1	43,9	2,43

«Утверждаю» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 05.04.2023г.

Количество- 5 человек

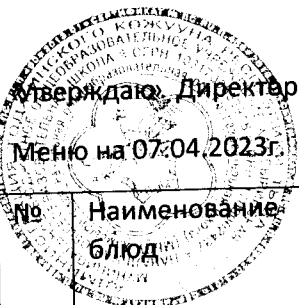
№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп молочный свермишелю	250	3,1	7,5	9,4	114,9	0,1	8,6	0,04	26,5	90,2	30,8	1,3
2	Чай сладкий	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Хлеб со слив.масл.	30	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
4	Салат овощной	150	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО	630	8,57	9,9	46,66	350,04	0,43	18,6	0,04	60,4	130,3	50,7	4,13

«Утверждаю» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 06.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Гречка со сл.масл.	250	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	53	53	26	1,2
2	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	3	3	1	0,3
3	Хлеб с сыром	30	2,37	0,3	3,86	70,74	0,3	0	0	26,1	26,1	9,9	0,33
4	Яйцо вареное	20	6,4	0	0	380	0	0	0	14	6	6	0,2
5													
	ИТОГО	500	12,17	6,9	28,86	615,14	0,35	10,3	0	66,9	88,1	42,9	2,03

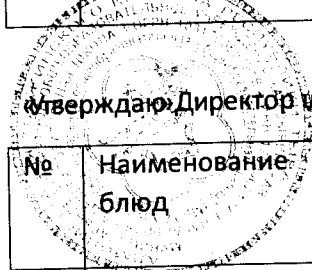


Утверждаю: Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 07.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Лагман с окорочк.	200	1	1.1	6,5	37	0,43	0	2	20	298	200	6,7
2	Чай сладкий	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	3,86	70,74	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	вафли	25	6,4	0	0	380	0	0	0	14	6	6	0.2
	ИТОГО	455	9,82	1,5	25,66	546,84	0,75	0,73	2	72,57	350,57	232,55	7,93



Утверждаю: Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 10.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша рисовая	250	5,1	4,4	32,5	191,5	0,1	8,6	0,4	26,5	90,2	30,8	1.3
2	Компот из с/фр	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Хлеб	30	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	Яблоки	100	201,1	7,4	8,9	24,5	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО	660	289,38	13,1	56,85	355,69	0,43	18,6	0,4	60,4	130,3	50,7	4,13

Одтверждаю: Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 11.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюдо	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Борщ со св.капуст.	200	4,8	4,2	17,2	126	0,07	0,6	26,4	130,4	109,5	21,34	0,52
2	Какао с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	Оладьи с джемом	100	7	6,6	6.8	114,1	0,036	2,73	84,2	153	129	20,6	1,01
	ИТОГО	530	15,77	12,7	40,26	380,24	0,406	3,33	110,6	301,3	267,6	53,84	2,16

Одтверждаю: Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 12.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюдо	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша манная	230	10,1	19,4	3,3	227,4	0,05	10,3	0	35	53	26	1.2
2	Молоко питьевое	200	2,2	2,4	15	86,6	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Пироги с картоф.	150	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	Шokol. конфеты	30	6,4	0	0	380	0	0	0	14	6	6	0.2
5	печенье	25	8,29	6,8	24,73	198,93	0	18,95		74,81	121,45	42,73	0.48
	ИТОГО	635	29,36	28,9	46,89	963,07	0,35	29,25	0	141,71	209,55	85,63	2,51

«Утверждаю» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 13.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюдов	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Плов с тушенкой	250	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	35	53	26	1.2
2	Компот из с/фр	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,2	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	печенье	30	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО	510	4,97	6,2	49,06	311,24	0,37	11,03	0	78,38	111,54	55,36	2,53

«Утверждаю» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 14.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюдов	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша манная	200	16,2	13,8	15,7	248	0,05	10,3	0	35	53	26	1.2
2	Компот из с/фр.	200	2,2	2,4	15	86,6	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	Блины со сгущенк.	150	6,1	12,3	26	232	0,3	0,4	80	91,6	89,5	13,6	0.6
5	мандарин	80	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО	660	28,37	29,3	81,56	731,74	0,68	20,7	80	160,5	182,6	59,5	4,63

«Серен» Серен Л.Б.

Меню на 17.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Пельмени	250	2,1	4,1	8,5	81,7	0,05	10,3	0	35	53	26	1,2
2	Компот из с/фр	200	0,3	0,05	14,9	57,2	60	0	0	11	3	1	0,3
3	Пирог с капустой	150	1,6	4,4	3,86	77,5	0,3	0,4	80	91,6	89,5	13,6	0,6
4	конфеты	30	2,37	4,4	19,3	77,5	0,3	0	0	26,1	9,9	9,9	0,3
	ИТОГО	630	6,37	12,95	56,36	293,9	60,65	10,7	80	144,5	171,6	50,5	2,4

«Серен» Серен Л.Б.

Меню на 18.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Уха с сайрой	250	2,9	5	6,4	57	0,02	1,2	0	31	126	29	1,2
2	компот	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Лепешка	30	2,37	0,3	3,86	70,74	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
4	Салат овощной	150	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0,3
5	конфеты	30	0,7	0,7	19,3	87	0	0		4	9	2	0,3
	ИТОГО	660	6,47	8,27	61,26	371,14	0,32	1,2	0	56,9	173,1	43,9	2,43

Утверждаю: Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 19.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Макароны с тушен	200	4,1	7,3	18,3	150,7	0,02	1,2	0	31	126	26	1,2
2	Чай с сахаром	200	0,3	0,05	14,9	57,2	0,02	0,73	0	32,48	26,44	1	0,7
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	3,86	70,4	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
4	печенье	25	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО	455	7,47	8,45	56,36	365,04	0,34	1,93	0	74,38	184,54	38,9	2,53

Утверждаю: Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 20.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Щи	250	16,2	13,8	15,7	248	0,05	10,3	0	35	53	26	1,2
2	Салат фруктовый	150	6,1	12,3	26	232	0,07	1,31	0	46,89	0		0,85
3	Чай сладкий	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	11	3	1	0,3
4	хлеб	30	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	16	11	9	2,2
5								0					
	ИТОГО	580	26,27	28	57,96	620,14	0,42	11,61	0	108,89	67	36	4,55

«Утверждаю» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 21.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	борщ	250	16,2	13,8	15,7	248	0,05	10,3	0	35	53	26	1.2
2	Чай сладкий	200	10,3	0,005	4,9	57,2	60	0	0	11	3	1	0,3
3	Пироги с капустой	150	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	конфеты	30	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО	630	19,57	14,95	46,76	462,34	60,35	10,3	0	56,9	91,1	38,9	2,13

«Утверждаю» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 24.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Карт.пюре окороч	250	3,1	7,5	9,4	114,9	0,1	18,6	0,04	26,5	30,8	29	131.2
2	Молоко питьевое	200	0,3	0,05	4,9	57,2	60	0	0	11	3	1	0,3
3	Хлеб пшеничный	30	6,83	9,9	29,48	249,18	0	0	0	11	3	1	0,3
4	Банан	150	1,5	0,5	21	21	0	10	0	16	11	9	2,2
5	вафли	25	0,7	0,8	19,3	19,3	0	0		4	9	2	0.3
	ИТОГО	655	12,43	18,75	84,08	71,14	0,32	18,6	0,04	68,5	116,2	43,8	134,4

Утверждаю: Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 25.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Плов с тушенкой	250	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	35	53	26	1.2
2	Компот из с/фр	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	печенье	30	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО	510	4,97	6,2	49,06	311,24	0,37	11,03	0	78,38	111,54	55,36	2,52

Утверждаю: Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 26.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Уха с сайрой	250	2,9	5	6,4	57	0,02	1,2	0	31	126	29	1.2
2	компот	200	1,6	1,6	12,4	70	0	0	0	11	3	1	0,3
3	Лепешка	30	2,37	0,3	3,86	70,74	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	Салат овощной	150	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0.3
5	конфеты	30	0,7	0,7	19,3	87	0	0		4	9	2	0.3
	ИТОГО	660	6,47	8,27	61,26	371,14	0,32	1,2	0	56,9	173,1	43,9	2,43

«Серен» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 27.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	борщ	250	16,2	13,8	15,7	248	0,05	10,5	0	35	53	26	1.2
2	Компот из с/фр	200	10,3	0,05	4,9	57,2	60	0	0	11	3	1	0,3
3	Пирог с картоф	150	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	конфеты	30	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО	630	19,57	14,95	46,76	462,34	10,3	10,5	0	56,9	91,1	38,9	2,13

«Серен» Директор школы Серен Серен Л.Б.

Меню на 28.04.2023г.

Количество- 5 человек.

№	Наименование блюда	Выход граммах	белки	жиры	углеводы	ккал	витамины			минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша рисовая	200	16,2	13,8	15,7	248	0,05	10,3	0	35	53	26	1.2
2	компот	200	2,2	2,4	15	86,6	0	0	0	11	3	1	0,3
3	хлеб	30	2,37	0,3	3,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9.9	0,33
4	Блины со сгущ.	150	6,1	12,3	26	232	0,3	0,4	80	91,6	89,5	13,6	0.6
5		80	1,5	0,5	21	95	0,03	10		16	11	9	2,2
	ИТОГО	660	28,37	29,3	81,56	731,74	0,68	20,7	80	160,5	182,6	59,5	4,63