

МБОУ СОШ №2

Утверждаю _____ /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на "17" 10 2022 г.

День по меню

6

1 смена -

127 чел.

Дети с 7-11 лет.

ЗАВТРАК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ЦЕНА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩ-ВА (ГР.)			ЭН-КАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (МГ.)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩ-ВА (МГ)				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Р	Ca	Mg	Fe	
1	Помидор свежий	25	4,16	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6		
2	Котлета из мяса говядины	75	35,73	11,9	13,1	8,4	199,0	0,0	0,1	0,0	124,9	24,1	16,1	2,1		
3	Соус томатный	50	2,96	1,1	5,4	6,0	78,0	0,0	0,1	2,2	28,7	18,5	7,8	0,4		
4	Рис отварной	150	10,38	3,7	6,1	38,8	225,2	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5		
5	Компот из сухофруктов	200	4,16	0	0	19,36	77,41	0	0	50	0	8,46	1,8	0		
6	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	25,2	6,9	9,9	0,6		
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	26,1	5,4	5,7	1,2		
	Итого за завтрак		60,57	21,68	25,24	102,71	726,32	0,17	0,15	67,32	294,93	77,99	77,81	5,36		

Дети с 12 - 18 лет.

ЗАВТРАК

56 чел.

1	Помидор свежий	25	4,16	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6
2	Котлета из мяса говядины	100	43,92	15,8	17,5	11,2	265,3	0,1	0,2	0,0	166,6	32,1	21,5	2,7
3	Соус томатный	50	2,96	1,1	5,4	6,0	78,0	0,0	0,1	2,2	28,7	18,5	7,8	0,4
4	Рис отварной	200	12,05	4,9	8,2	51,8	300,3	0,0	0,0	0,0	99,1	8,3	32,5	0,7
5	Компот из сухофруктов	200	4,16	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0
6	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	25,2	6,9	9,9	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	26,1	5,4	5,7	1,2
	Итого за день		70,43	26,87	31,65	118,46	867,72	0,19	0,20	67,33	361,34	88,10	91,31	6,21

Составил Савель /Санкова Н.А./

Мед.сестра _____

Шалыгина Т.А.

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 18 " 10 2022 г.

День по меню

7

1 смена · 127 чел.

Дети с 7-11 лет.

ЗАВТРАК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ЦЕНА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩ-ВА (г.)			ЭН-КАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг.)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩ-ВА (мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Р	Ca	Mg	Fe
1	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	250	13,00	7,0	13,0	27,0	249,0	0,0	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6
2	Сыр (порция)	20	10,78	5,0	6,0	0,0	73,0	0,0	0,1	0,4	0,0	124,9	24,1	16,1	2,1
3	Масло сливочное (порция)	10	5,70	0,0	8,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,1	2,2	28,7	18,5	7,8	0,4
4	Какао с молоком	200	10,11	4,0	4,0	24,0	147,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5
5	Батон белый	35	2,86	3	0	17	83	0	0	0	50	0	8,46	1,8	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2	0	13	61	0	0	0	0	25,2	6,9	9,9	0,6
7	Мандарин	80	16,50	1	0	4	23	0,1	0	0	0	26,1	5,4	5,7	1,2
	Итого за завтрак		60,57	22,00	31,00	85,00	711,00	0,17	0,15	0,59	67,32	294,93	77,99	77,81	5,36

Дети с 12 - 18 лет.

ЗАВТРАК

56 чел.

1	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	250	13,00	7,0	13,0	27,0	249,0	0,0	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6
2	Сыр (порция)	30	15,68	7,5	9,0	0,0	109,5	0,1	0,2	0,5	0,0	187,4	36,1	24,2	3,1
3	Масло сливочное (порция)	15	8,55	0,0	12,0	0,0	112,5	0,0	0,0	0,2	3,3	43,0	27,8	11,7	0,6
4	Какао с молоком	200	10,18	4,0	4,0	24,0	147,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5
5	Батон белый	35	3,14	3,0	0,0	17,0	83,0	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2,0	0,0	13,0	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	6,9	9,9	0,6
7	Мандарин	120	18,16	1,5	0,0	6,0	34,5	0,2	0,0	0,0	0,0	39,2	8,1	8,6	1,8
	Итого за День		70,33	25,00	38,00	87,00	796,50	0,24	0,21	0,82	68,43	384,80	101,98	92,62	7,19

Составил  /Санкова Н.А./Мед.сестра 

/Шальгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 19 " 10 2022 г.

День по меню

8

1 смена -

127 чел.

Дети с 7-11 лет.

ЗАВТРАК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ЦЕНА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩ-ВА (ГР.)			ЭН-КАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (МГ.)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩ-ВА (МГ)			
				Б	Ж	У		B1	B2	A	C	P	Ca	Mg	Fe
1	Помидор свежий	30	5,12	1,0	0,1	2,0	15,0	0,0	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6
2	Птица тушеная в соусе с овощами	100	27,42	16,0	21,0	3,0	265,0	0,0	0,1	0,4	0,0	124,9	24,1	16,1	2,1
3	Капуста тушеная	150	13,05	3,0	8,0	13,0	140,0	0,0	0,0	0,1	2,2	28,7	18,5	7,8	0,4
4	Сок фруктовый	200	11,80	1,0	0,0	20,0	86,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	2	0	15	71	0	0	0	50	0	8,46	1,8	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2,3	0,2	15,1	61	0	0	0	0	25,2	6,9	9,9	0,6
7	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак		60,57	25,30	29,30	68,10	638,00	0,07	0,15	0,59	67,32	268,83	72,59	72,11	4,16

Дети с 12 - 18 лет.

ЗАВТРАК

56 чел.

1	Помидор свежий	40	6,40	1,3	0,1	2,7	20,0	0,0	0,0	0,1	20,1	20,9	11,2	16,1	0,8
2	Птица тушеная в соусе с овощами	125	35,21	20,0	26,3	3,8	331,3	0,1	0,2	0,5	0,0	156,2	30,1	20,1	2,6
3	Капуста тушеная	200	13,84	4,0	10,7	17,3	186,7	0,0	0,0	0,1	2,9	38,3	24,7	10,4	0,5
4	Сок фруктовый	200	11,80	1,0	0,0	20,0	86,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2,3	0,2	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	6,9	9,9	0,6
7															
	Итого за день		70,43	30,63	37,25	73,85	755,92	0,08	0,18	0,75	73,09	314,86	87,57	82,77	5,01

Составил  /Санкова Н.А./

Мед.сестра

/Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 20 " 10 2022 г.

День по меню 9

1 смена - 127 чел.

Дети с 7-11 лет.

ЗАВТРАК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ЦЕНА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩ-ВА (ГР.)			ЭН-КАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (МГ.)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩ-ВА (МГ)				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Р	Ca	Mg	Fe	
1	Запеканка из творога с маслом	150	32,47	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	0,1	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6	
2	Масло сливочное (порция)	10	5,70	11,9	13,1	8,4	199,0	0,0	0,1	0,4	0,0	124,9	24,1	16,1	2,1	
3	Молоко кипяченое	200	8,60	1,1	5,4	6,0	78,0	0,0	0,1	0,1	2,2	28,7	18,5	7,8	0,4	
4	Батон белый	35	2,86	3,7	6,1	38,8	225,2	0,0	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	0	0	19,36	77,41	0	0	0	50	0	8,46	1,8	0	
6	Яблоко	90	9,30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	25,2	6,9	9,9	0,6	
7																
	Итого за завтрак		60,55	19,68	24,94	90,01	665,12	0,07	0,15	0,59	67,32	268,83	72,59	72,11	4,16	

ЗАВТРАК

Дети с 12 - 18 лет.

56 чел.

1	Запеканка из творога с маслом	200	36,65	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	0,1	0,1	20,1	20,9	11,2	16,1	0,8	
2	Масло сливочное (порция)	15	8,55	17,8	19,7	12,6	298,5	0,1	0,2	0,5	0,0	187,4	36,1	24,2	3,1	
3	Молоко кипяченое	200	8,60	1,1	5,4	6,0	78,0	0,0	0,0	0,1	2,2	28,7	18,5	7,8	0,4	
4	Батон белый	35	3,14	3,7	6,1	38,8	225,2	0,0	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0	
6	Яблоко	130	11,90	3,3	0,3	21,8	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,4	10,0	14,3	0,9	
7																
	Итого за день		70,46	26,87	31,62	101,70	801,00	0,09	0,21	0,80	72,36	347,73	90,49	88,60	5,65	

Составил

 /Санкова Н.А./

Мед.сестра

 /Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю _____/Борисенко Д.А./

День по меню

10

на " 21 " 10 2022 г.

1 смена - 127 чел.

Дети с 7-11 лет.

МЕНЮ
ЗАВТРАК


№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ЦЕНА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩ-ВА (ГР.)			ЭН-КАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (МГ.)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩ-ВА (МГ)			
				Б	Ж	У		B1	B2	A	C	P	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	30	4,96	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6
2	Тефтели(говядина) с соусом томатным	80	31,20	11,9	13,1	8,4	199,0	0,0	0,1	0,4	0,0	124,9	24,1	16,1	2,1
3	Картофельное пюре	150	13,04	1,1	5,4	6,0	78,0	0,0	0,0	0,1	2,2	28,7	18,5	7,8	0,4
4	Кофейный напиток с молоком	200	8,18	3,7	6,1	38,8	225,2	0,0	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	0	0	19,36	77,41	0	0	0	50	0	8,46	1,8	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	25,2	6,9	9,9	0,6
	Итого за завтрак	520	60,57	19,68	24,94	90,01	665,12	0,07	0,15	0,59	67,32	268,83	72,59	72,11	4,16

ЗАВТРАК

56 чел.

Дети с 12 - 18 лет.

1	Огурец свежий	60	8,16	1,4	0,2	4,6	29,0	0,0	0,0	0,2	30,2	31,4	16,8	24,2	1,2
2	Тефтели(говядина) с соусом томатным	100	36,81	14,8	16,4	10,5	248,7	0,1	0,2	0,5	0,0	156,2	30,1	20,1	2,6
3	Картофельное пюре	200	14,01	1,5	7,2	8,0	104,0	0,0	0,0	0,1	2,9	38,3	24,7	10,4	0,5
4	Кофейный напиток с молоком	200	8,22	3,7	6,1	38,8	225,2	0,0	0,0	0,0	0,0	74,3	6,3	24,4	0,5
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	6,9	9,9	0,6
	Итого за День	620	70,39	23,71	30,12	96,42	755,37	0,08	0,18	0,81	83,16	325,33	93,17	90,84	5,41

Составил /Санкова Н.А./Мед.сестра 

/Шальгигна Т.А./