

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 11 " 10 2022 г.

День _____ 2 _____

1 смена - 125 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	Каша вязкая молочная из риса	200	14,33	5,4	9,8	40,6	272,3	0,1	0,1	0,1	0,5	123,2	103,4	29,0	0,5
2	Сыр (порция)	20	10,78	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	100,0	176,0	7,0	0,2
3	Масло (порция)	10	5,70	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,0	1,9	1,2	0,0	0,0
4	Чай с молоком	200	7,61	3,6	3,7	25,2	149,7	0,0	0,1	0,0	0,7	93,8	133,5	17,8	0,8
5	Батон пшеничный	35	2,90	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0,0	0,0	0,0	31,2	8,1	11,9	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,0	26,1	5,4	5,7	1,2
7	Яблоко	175	17,50	0,5	0,5	12,9	62,0	0,0	0,0	0,0	13,2	14,5	21,1	10,6	2,9
	Итого за завтрак		60,45	19,00	28,85	108,72	776,32	0,33	0,37	0,22	14,50	390,76	448,70	81,99	6,32

ЗАВТРАК

56 чел.

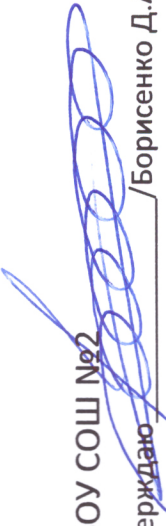
Дети с 12 - 18 лет.

1	Каша вязкая молочная из риса	250	16,16	6,8	12,2	50,7	340,4	0,1	0,2	0,1	0,4	154,0	129,3	36,3	0,6
2	Сыр (порция)	30	15,68	7,0	8,9	0,0	109,2	0,0	0,1	0,1	0,1	150,0	264,0	10,5	0,3
3	Масло (порция)	15	8,55	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,1	0,0	2,9	1,8	0,0	0,0
4	Чай с молоком	200	7,27	3,6	3,7	25,2	149,7	0,0	0,1	0,0	0,7	93,8	133,5	17,8	0,8
5	Батон пшеничный	35	3,14	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0,0	0,0	0,0	31,2	8,1	11,9	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,0	26,1	5,4	5,7	1,2
7	Яблоко	180	18,00	0,5	0,5	13,3	63,8	0,0	0,0	0,0	12,8	14,9	21,7	10,9	3,0
	Итого за День		70,43	22,71	38,38	119,27	919,97	0,35	0,44	0,30	13,99	472,93	563,76	93,05	6,63

Составил  /Санкова Н.А./Мед.сестра 

/Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю:  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 12 " 10 2022 г.

День

3

1 смена -

125 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	30	4,96	0,7	0,1	2,0	14,8	0,0	0,0	0,1	15,4	16,1	8,4	12,1	0,6		
2	Котлета рубленая из птицы	75	36,25	18,3	26,9	12,3	363,7	0,1	0,1	0,1	1,1	168,7	39,5	22,9	1,8		
3	Картофельное пюре	150	13,04	5,1	7,4	35,8	230,2	0,2	0,2	0,1	17,6	135,4	56,2	49,2	2,0		
4	Компот из сух. фруктов	200	4,34	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0		
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0,024	0	0	121,8	8,7	14,1	1,17		
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	73	24	59	23	0,28		
7	0																
	Итого за завтрак		61,77	27,46	35,96	93,74	814,34	1,30	0,37	0,30	157,10	465,97	180,26	123,10	5,85		

ЗАВТРАК

61 чел.

Дети с 12 - 18 лет.

1	Помидор свежий	30	4,96	0,7	0,1	2,0	14,8	0,0	0,0	0,1	15,4	16,1	8,4	12,1	0,6
2	Котлета рубленая из птицы	100	41,69	24,4	35,9	16,4	484,9	0,1	0,1	0,1	1,5	224,9	52,7	30,5	2,4
3	Картофельное пюре	200	16,26	6,8	9,9	47,7	306,9	0,3	0,3	0,1	23,5	180,5	74,9	65,6	2,7
4	Компот из сух. фруктов	200	4,34	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	60,0	0,0	8,5	1,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	121,8	8,7	14,1	1,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,4	1,2	12,4	68,8	1,0	0,1	0,0	73,0	24,0	59,0	23,0	0,3
7															
	Итого за день		70,43	35,26	47,39	109,77	1012,31	1,40	0,47	0,37	173,33	567,34	212,16	147,13	7,12

Составил

 /Санкова Н.А./

Мед.сестра

 /Шальгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

День по меню

4

1 смена - 125 чел.

на " 13 " 10 2022 г.

МЕНЮ

Утверждаю _____ /Борисенко Д.А./

ЗАВТРАК

Дети с 7-11 лет.

№	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	
																59,38
1	Омлет натуральный с маслом	150	24,15	12,2	19,6	4,4	214,8	0,4	0,3	0,4	198,6	124,1	17,8	1,9		
2	Масло (порция)	10	5,70	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0,1	0	1,9	1,2	0	0		
3	Кофейный напиток	200	9,08	2,3	1,6	25,9	126,5	0,1	0,0	0,3	61,6	65,1	18,0	0,6		
4	Батон	35	2,90	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	31,2	8,1	11,9	0,7		
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	73	24	59	23	0,28		
6	Мандарин	90	15,58	0,6	0,2	6	30,4	0	0	30,4	13,6	28	8,8	0,1		
7	0															
	Итого за завтрак		59,03	19,38	31,30	66,00	598,83	1,15	0,55	0,40	104,10	330,90	285,50	79,50	3,58	

56 чел.

Дк

ЗАВТРАК

Дети с 12 - 18 лет.

1	Омлет натуральный с маслом	200	32,46	16,3	26,1	5,9	286,4	0,1	0,5	0,4	0,5	264,8	165,5	23,7	2,5
2	Масло (порция)	15	8,55	0,2	12,5	0,2	112,2	0,0	0,0	0,2	0,0	2,9	1,8	0,0	0,0
3	Кофейный напиток	200	9,08	2,3	1,6	25,9	126,5	0,0	0,1	0,0	0,3	61,6	65,1	18,0	0,6
4	Батон	35	3,14	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0,0	0,0	60,0	31,2	8,1	11,9	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,4	1,2	12,4	68,8	1,0	0,1	0,0	73,0	24,0	59,0	23,0	0,3
6	Мандарин	90	15,58	0,6	0,2	6,0	30,4	0,0	0,0	0,0	30,4	13,6	28,0	8,8	0,1
7															
	Итого за день		70,43	23,50	41,98	67,52	707,83	1,18	0,68	0,55	164,23	398,05	327,47	85,43	4,21

Составил

 /Санкова Н.А./

Мед.сестра

 /Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 14 " 10 2022 г.

День по меню

5

1 смена - 125 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	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	Рыба(горбуша) припущенная с овощами	75	36,44	18,3	26,9	12,3	363,7	0,1	0,1	0,1	1,1	168,7	39,5	22,9	1,8
3	Картофельное пюре	150	12,90	5,1	7,4	35,8	230,2	0,2	0,2	0,1	17,6	135,4	56,2	49,2	2,0
4	Кисель	200	5,36	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0,024	0	0	121,8	8,7	14,1	1,17
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	73	24	59	23	0,28
7															
	Итого за завтрак		62,83	27,46	35,96	94,04	814,04	1,30	0,37	0,30	156,80	465,60	180,26	123,10	5,85

ЗАВТРАК

Дети с 12 - 18 лет.

56 чел.

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	Рыба(горбуша) припущенная с овощами	100	41,24	24,4	35,9	16,4	484,9	0,1	0,1	0,1	1,5	224,9	52,7	30,5	2,4
3	Картофельное пюре	200	13,98	6,8	9,9	47,7	306,9	0,3	0,3	0,1	23,5	180,5	74,9	65,6	2,7
4	Кисель	200	7,07	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	60,0	0,0	8,5	1,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	121,8	8,7	14,1	1,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,4	1,2	12,4	68,8	1,0	0,1	0,0	73,0	24,0	59,0	23,0	0,3
7															
	Итого за день		70,43	35,26	47,39	110,07	1012,01	1,40	0,47	0,37	173,03	566,97	212,16	147,13	7,12

Составил



/Санкова Н.А./

Мед.сестра

/Шалыгина Т.А./