

*Врио директора  
Тыщенко В.В.*  
МБОУ СОШ №2

День 1  
1 смена - 125 чел.

на " 26 " 09 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		В1	В2	А	С	Р	Са	Mg	Fe
1	Огурец свежий	60	4,35	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,01	6	25,2	13,8	8,4	0,6	
2	Котлета мясная (говядина)	75	39,80	14,2	20,9	10,2	284,3	0	0,1	0	12,1	18,9	134,3	2,1	
3	Соус томатный	50	1,38	3,1	5,7	23,7	158	0,04	0,09	29	221	45	33	1,2	
4	Макароны отварные с маслом	200	7,85	2,4	15,2	3,18	172	0,02	0,15	99	46,5	66	17	0,15	
5	Чай с лимоном	200	3,88	0,2	0	0	56	0	0	0	2	12	6	0,8	
6	Хлеб пшеничный	30	1,62	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0,024	0	121,8	8,7	14,1	1,17	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	24	59	23	0,28	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>60,57</b>	<b>23,74</b>	<b>43,42</b>	<b>62,86</b>	<b>806,93</b>	<b>1,08</b>	<b>0,43</b>	<b>128,01</b>	<b>452,60</b>	<b>223,40</b>	<b>235,80</b>	<b>6,30</b>	

**ЗАВТРАК**

Дети с 12 - 18 лет.

53 чел.

1	Огурец свежий	60	4,35	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	0,0	6,0	25,2	13,8	8,4	0,6
2	Котлета мясная (говядина)	100	49,22	18,9	27,9	13,6	379,1	0,0	0,1	0,0	16,1	25,2	179,1	2,8
3	Соус томатный	50	1,06	3,1	5,7	23,7	158,0	0,0	0,1	29,0	221,0	45,0	33,0	1,2
4	Макароны отварные с маслом	200	8,61	2,4	15,2	3,2	172,0	0,0	0,2	99,0	46,5	66,0	17,0	0,2
5	Чай с лимоном	200	3,88	0,2	0	0	56	0	0	0	2	12	6	0,8
6	Хлеб пшеничный	30	1,62	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0,024	0	121,8	8,7	14,1	1,17
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	24	59	23	0,28
	<b>Итого за день</b>		<b>70,43</b>	<b>28,47</b>	<b>50,39</b>	<b>66,26</b>	<b>901,70</b>	<b>1,08</b>	<b>0,47</b>	<b>128,01</b>	<b>456,63</b>	<b>229,70</b>	<b>280,57</b>	<b>7,00</b>

Составил *Овечь* /Санкова Н.А./

Мед.сестра *Ш* /Шалыгина Т.А./

*Врио директора  
Томаскина В.В.*

МБОУ СОШ №2

Утверждаю \_\_\_\_\_ /Борисенко Д.А./

**МЕНЮ**

на " 27 " 09 2022 г.

День \_\_\_\_\_ 2

1 смена · 125 чел.

**ЗАВТРАК**

Дети с 7-11 лет.

№	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										
																5,4	9,8	40,6	0,1	0,1	0,1	0,5	123,2	103,4	29,0
1	Каша вязкая молочная из риса	200	14,01	5,4	9,8	40,6	272,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	100,0	176,0	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,8	
2	Сыр (порция)	20	11,22	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,9	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Масло (порция)	10	5,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	93,8	133,5	17,8	0,8	0,0	0,0	0,0	133,5	17,8	0,8	0,8	
4	Чай с молоком	200	7,00	3,6	3,7	25,2	149,7	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	8,1	11,9	0,7	0,0	0,0	0,0	8,1	11,9	0,7	0,7	
5	Батон пшеничный	35	2,91	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,1	5,4	5,7	1,2	0,0	0,0	0,0	5,4	5,7	1,2	1,2	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	21,1	10,6	2,9	0,0	0,0	0,0	21,1	10,6	2,9	2,9	
7	Яблоко	150	17,22	0,5	0,5	12,9	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	14,5	390,76	448,70	81,99	6,32	0,33	0,37	0,22	14,50	390,76	448,70	81,99	6,32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>59,56</b>	<b>19,00</b>	<b>28,85</b>	<b>108,72</b>	<b>776,32</b>	<b>0,33</b>	<b>0,37</b>	<b>0,22</b>	<b>14,50</b>	<b>390,76</b>	<b>448,70</b>	<b>81,99</b>	<b>6,32</b>										

53 чел.

**ЗАВТРАК**

Дети с 12 - 18 лет.

№	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									
																6,8	12,2	50,7	340,4	0,1	0,2	0,1	0,4	154,0
1	Каша вязкая молочная из риса	250	15,72	6,8	12,2	50,7	340,4	0,1	0,2	0,1	0,4	154,0	129,3	36,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	129,3	36,3	0,6	0,6	
2	Сыр (порция)	30	16,32	7,0	8,9	0,0	109,2	0,0	0,1	0,1	0,1	150,0	264,0	10,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	264,0	10,5	0,3	0,3	
3	Масло (порция)	15	8,25	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,1	0,0	2,9	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	
4	Чай с молоком	200	7,00	3,6	3,7	25,2	149,7	0,0	0,1	0,0	0,7	93,8	133,5	17,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	133,5	17,8	0,8	0,8	
5	Батон пшеничный	35	3,73	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0,0	0,0	0,0	31,2	8,1	11,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	11,9	0,7	0,7	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,0	26,1	5,4	5,7	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	5,7	1,2	1,2	
7	Яблоко	150	17,71	0,5	0,5	12,9	62,0	0,0	0,0	0,0	13,2	14,5	21,1	10,6	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	21,1	10,6	2,9	2,9	
	<b>Итого за день</b>		<b>70,43</b>	<b>22,70</b>	<b>38,36</b>	<b>118,90</b>	<b>918,20</b>	<b>0,35</b>	<b>0,44</b>	<b>0,30</b>	<b>14,35</b>	<b>472,52</b>	<b>563,16</b>	<b>92,75</b>	<b>6,55</b>									

Составил \_\_\_\_\_ /Санкова Н.А./

Мед.сестра \_\_\_\_\_ /Шалыгина Т.А./