

Врач диетолог-кардиолог Фисенкова В.В.
МБОУ СОШ №2

Утверждаю _____ /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 29 " 09 2022 г.

день по меню _____ 4

1 смена - _____ 126 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	Омлет натуральный с маслом	150	22,92	12,2	19,6	4,4	214,8	0,1	0,4	0,3	0,4	198,6	124,1	17,8	1,9
2	Масло (порция)	10	5,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0	1,9	1,2	0	0
3	Кофейный напиток	200	8,93	2,3	1,6	25,9	126,5	0,0	0,3	0,0	0,3	61,6	65,1	18,0	0,6
4	Батон	35	2,91	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	31,2	8,1	11,9	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	73	24	59	23	0,28
6	Мандарин	80	16,48	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0	13,6	28	8,8	0,1
7	0														
	Итого за завтрак		58,45	19,38	31,30	66,00	598,83	1,15	0,55	0,40	104,10	330,90	285,50	79,50	3,58

ЗАВТРАК

Дети с 12 - 18 лет.

53 чел.															
1	Омлет натуральный с маслом	200	32,53	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	8,25	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	9,67	2,3	1,6	25,9	126,5	0,0	0,3	0,0	0,3	61,6	65,1	18,0	0,6
4	Батон	45	3,73	3,6	0,5	22,1	107,4	0,1	0,0	0,0	60,0	40,1	10,4	15,3	0,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	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	80	14,54	0,6	0,2	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,0	13,6	28,0	8,8	0,1
7															
	Итого за день		70,43	24,30	42,10	72,43	731,69	1,21	0,68	0,55	164,23	406,96	329,78	88,83	4,41

Составил *Савельева* /Санкова Н.А./

Мед.сестра _____

/Шалыгина Т.А./

Вашо директора Франсескова В.В.
МБОУ СОШ №2

День по меню 5

Утверждаю *Борисенко Д.А.* /Борисенко Д.А./

на " 30 " 09 2022 г.

1 смена · 125 чел.

МЕНЮ

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	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	60	4,35	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6	
2	Рыба припущенная с овощами	100	32,73	18,3	26,9	12,3	363,7	0,1	0,1	1,1	168,7	39,5	22,9	1,8	
3	Картофельное пюре	150	14,25	5,1	7,4	35,8	230,2	0,2	0,1	17,6	135,4	56,2	49,2	2,0	
4	Кисель	200	5,48	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0	
5	Хлеб пшеничный	30	1,68	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0,024	0	121,8	8,7	14,1	1,17	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	73	24	59	23	0,28	
7	0														
	Итого за завтрак		60,23	27,46	35,96	94,04	814,04	1,30	0,37	0,30	156,80	465,60	123,10	5,85	

ЗАВТРАК

Дети с 12 - 18 лет.

53 чел.

1	Огурец свежий	200	4,35	2,3	0,3	7,7	48,3	0,0	0,3	50,3	52,3	28,0	40,3	2,0
2	Рыба припущенная с овощами	15	41,54	2,7	4,0	1,8	54,6	0,0	0,0	0,2	25,3	5,9	3,4	0,3
3	Картофельное пюре	200	14,35	6,8	9,9	47,7	306,9	0,3	0,3	23,5	180,5	74,9	65,6	2,7
4	Кисель	45	6,80	0,0	0,0	4,4	17,4	0,0	0,0	60,0	0,0	1,9	0,4	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	1,81	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	121,8	8,7	14,1	1,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,59	3,7	3,2	33,1	183,5	2,5	0,1	194,7	64,0	157,3	61,3	0,7
7														
	Итого за день		70,44	17,54	17,80	106,55	670,19	2,87	0,44	0,48	443,97	276,80	185,21	6,85

Составил *Санкова Н.А.* /Санкова Н.А./

Мед.сестра *Шалыгина Т.А.* /Шалыгина Т.А./