

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 24 " 10 2022 г.

День по меню

1

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	Огурец свежий	45	7,36	0,4	0,05	1,2	6,55	0,01	0,02	0,01	4,68	19,7	10,8	6,6	0,5
2	Котлета мясная (говядина)	75	36,45	14,2	20,9	10,2	284,3	0	0,1	0	0	12,1	18,9	134,3	2,1
3	Соус томатный	50	0,70	3,1	5,7	23,7	158	0,04	0,09	29	6,4	221	45	33	1,2
4	Макароны отварные с маслом	150	7,90	2,4	15,2	3,18	172	0,02	0,15	99	0,01	46,5	66	17	0,15
5	Чай с лимоном	200	3,91	0,2	0	0	56	0	0	0	2,2	2	12	6	0,8
6	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
7	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
	Итого за завтрак		59,50	23,66	43,41	62,56	805,08	1,07	0,43	128,01	86,29	447,10	220,40	234,00	6,20

Дети с 12 - 18 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	Огурец свежий	50	8,16	0,4	0,1	1,3	7,3	0,0	0,0	0,0	4,2	21,9	12,0	7,3	0,6
2	Котлета мясная (говядина)	100	45,12	18,9	27,9	13,6	379,1	0,0	0,1	0,0	0,0	16,1	25,2	179,1	2,8
3	Соус томатный	50	1,45	3,1	5,7	23,7	158,0	0,0	0,1	29,0	6,4	221,0	45,0	33,0	1,2
4	Макароны отварные с маслом	200	8,62	3,2	20,3	4,2	229,3	0,0	0,2	132,0	0,0	62,0	88,0	22,7	0,2
5	Чай с лимоном	200	3,91	0,2	0	0	56	0	0	0	2,2	2	12	6	0,8
6	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
7	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
	Итого за день		70,43	29,24	55,45	67,15	957,91	1,08	0,52	161,01	85,82	468,82	249,90	285,17	7,01

Составил  /Санкова Н.А./

Мед.сестра

 /Шальгина Т.А./

56 чел.

МБОУ СОШ №2

День по меню 2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 25 " 10 2022 г.

1 смена - 127 чел.

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		
1	Каша вязкая молочная из риса	200	14,46	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	17,65	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	7,25	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	2,86	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	11,10	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		60,64	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	16,47	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	15,96	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	7,69	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	17,00	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

 /Шальгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 26 " 10 2022 г.

День по меню 3

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	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	35,23	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	4,16	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			60,57	27,46	35,96	93,74	814,34	1,30	0,37	0,30	157,10	465,97	180,26	123,10	5,85	

Дети с 12 - 18 лет.

ЗАВТРАК

61 чел.																
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	42,44	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	15,69	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	4,16	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

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 27 " 10 2022 г.

1 смена - 127 чел.

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	Омлет натуральный с маслом	150	24,14	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	5,70	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0	1,9	1,2	0	0
3	Кофейный напиток	200	10,90	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	2,86	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	1,62	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	73	24	59	23	0,28
6	Мандарин	90	15,35	0,6	0,2	6	30,4	0	0	0	30,4	13,6	28	8,8	0,1
7	0														
	Итого за завтрак		60,57	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.

56 чел.

№	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	200	32,39	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	9,71	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	15,02	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 " 28 " 10 2022 г.

день по меню

5

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	Огурец свежий	30	4,96	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6	
2	Рыба(горбуша) припущенная с овощами	75	21,71	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	13,89	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	5,28	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	1,50	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	Мандарин	90	13,64	1,2	0,8	1,3	23,45	0,1	0	0	26,1	5,4	5,7	1,2	
	Итого за завтрак		62,72	28,66	36,76	95,34	837,49	1,40	0,37	156,80	491,70	185,66	128,80	7,05	

Дети с 12 - 18 лет.

ЗАВТРАК

56 чел.

1	Огурец свежий	30	4,96	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6
2	Рыба(горбуша) припущенная с овощами	100	26,99	24,4	35,9	16,4	484,9	0,1	0,1	1,5	224,9	52,7	30,5	2,4
3	Картофельное пюре	200	11,98	6,8	9,9	47,7	306,9	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	60,0	0,0	8,5	1,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,82	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	30	2,65	1,4	1,2	12,4	68,8	1,0	0,1	73,0	24,0	59,0	23,0	0,3
7	Мандарин	100	14,06	1,3	0,9	1,4	26,1	0,1	0,0	0,0	29,0	6,0	6,3	1,3
	Итого за день		70,52	36,59	48,28	111,52	1038,06	1,51	0,47	173,03	595,97	218,16	153,47	8,45

Составил

 /Санкова Н.А./

Мед.сестра

 /Шалыгина Т.А./