

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./День 11 смена - 124

на " 02 " 09 2022 г.

**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	Ca	Ma	P	Fe
1	Котлета рыбная (минтай)	100	17,98	9,6	12,3	6,8	174,06	0,038	0,38	39	0,08	12,15	47,9	23,26	1,5
2	Соус сметанный	50	2,97	3,1	5,7	23,7	158	0,04	0,09	29	6,4	221	45	33	1,2
3	Картофельное пюре	150	13,54	2,4	15,2	3,18	172	0,02	0,15	99	0,01	46,5	66	17	0,15
4	Кисель	200	5,52	0,2	0	0	56	0	0	0	2,2	2	12	6	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	1,62	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	1,65	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	73	24	59	23	0,28
7	Мандарин	80	17,30	0,6	0,2	6	30,4	0	0	0	30,4	28	8,8	13,6	0,1
	ИТОГО		60,57	19,26	34,96	63,96	718,69	1,10	0,69	167,00	112,09	455,45	247,40	129,96	5,20

Дети с 12-18 лет. И ОВЗ

1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Составил



/Санкова Н.А./

Мед.сестра

/Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на "05" 09 2022 г.

День 2

1 смена - 149

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	Ca	Mg	P	Fe
1	Котлета особая (из мяса говядины)	75	40,80	14,2	20,9	10,2	284,3	0	0,1	0	0	12,1	18,9	134,3	2,1
2	Соус красный основной	50	3,00	3,1	5,7	23,7	158	0,04	0,09	29	6,4	221	45	33	1,2
3	Макароны отварные с маслом	150	7,85	2,4	15,2	3,18	172	0,02	0,15	99	0,01	46,5	66	17	0,15
4	Кисель	200	5,52	0,2	0	0	56	0	0	0	2,2	2	12	6	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	1,62	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	1,78	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	73	24	59	23	0,28
	ИТОГО		60,57	23,26	43,36	61,36	798,53	1,06	0,41	128,00	81,61	427,40	209,60	227,40	5,70

Дети с 12-18 лет. И ОБЗ

1	Котлета особая (из мяса говядины)	100	50,54	18,9	27,9	13,6	379,1	0,0	0,1	0,0	0,0	16,1	25,2	179,1	2,8
2	Соус красный основной	50	3,00	3,1	5,7	23,7	158,0	0,0	0,1	29,0	6,4	221,0	45,0	33,0	1,2
3	Макароны отварные с маслом	200	7,86	3,2	20,3	4,2	229,3	0,0	0,2	0,0	2,2	62,0	88,0	22,7	0,2
4	Кисель	200	5,71	0,2	0,0	0,0	56,0	0,0	0,0	0,0	2,2	2,0	12,0	6,0	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	1,62	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	1,70	1,4	1,2	12,4	68,8	1,0	0,1	0,0	73,0	24,0	59,0	23,0	0,3
7															
	ИТОГО		70,43	28,79	55,39	65,82	950,63	1,07	0,50	29,00	83,80	446,93	237,90	277,83	6,45

Отв. по питанию 

/Санкова Н.А./

Мед.сестра 

/Шатыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  Борисенко Д.А./

Дети с 7-11 лет.

МЕНЮ

ЗАВТРАК

на " 06 " 09 2022 г.

День 3

1 смена - 124 чел.

№	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	Шницель рубленый (говядина)	75	42,90	13,1	17,5	10,9	252,1	0	0,1	0	0,5	27,2	19,6	133,3	1,9
2	Соус томатный основной	50	2,22	1,1	5,4	6	73	0	0	0,1	2,2	28,6	18,5	8,7	0,4
3	Капуста свежая тушеная	150	7,81	2,6	5,9	12,6	115,4	0	0	0,1	22,8	42,9	58,3	22,3	1,3
4	Компот из сух.фруктов	200	4,38	0	0	19,36	77,41	0	0	0	50	0	8,46	1,8	0
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	25,2	6,9	9,9	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	26,1	5,4	5,7	1,2
	ИТОГО		60,57	21,10	29,30	76,66	650,11	0,10	0,10	0,20	75,50	150,00	117,16	181,70	5,40

Дети с 12-18 лет. И ОВЗ

№	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	Шницель рубленый (говядина)	100	50,40	17,467	23,333	14,533	336,13	0	0,13	0	0,67	36,2667	26,13	177,733	2,53333
2	Соус томатный основной	50	3,10	1,1	5,4	6	73	0	0	0,1	2,2	28,6	18,5	8,7	0,4
3	Капуста свежая тушеная	200	9,37	3,4667	7,8667	16,8	153,87	0	0	0,13	30,4	57,2	77,73	29,73	1,73
4	Компот из сух.фруктов	200	4,38	0	0	19,36	77,41	0	0	0	50	0	8,46	1,8	0
5	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	25,2	6,9	9,9	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	26,1	5,4	5,7	1,2
7															
	ИТОГО		70,43	26,33	37,10	84,49	772,61	0,10	0,13	0,23	83,27	173,37	143,13	233,57	6,47

28 чел.

Составил  Санкова Н.А./

Мед.сестра

 /Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2
утверждаю _____
Борисенко Д.А./



МЕНЮ

на " 07 " 09 2022 г.

День _____ 4
1 смена _____ 152

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 молочная пшеничная с маслом	200	12,60	8,1	12,3	43,4	0,2	0,1	0,1	0,5	170,7	111,8	47,3	1,5	
2	Сыр (порция)	30	16,83	7	8,9	0	0	0,1	0,1	0,2	150,4	264,6	10,5	0,3	
3	Масло сливочное (порция)	10	5,50	0,1	8,3	0,1	0	0	0,1	0	1,9	1,2	0	0	
4	Чай с сахаром	200	2,08	0,2	0	19,8	0	0	0	0	7,4	10,8	5,4	0,7	
5	Батон белый	35	2,80	2,8	0,4	17,2	0,1	0	0	0	31,2	8,1	11,9	0,7	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	2	0,3	12,7	0,1	0	0	0	26,1	5,4	5,7	1,2	
	Яблоко	155	19,07	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	0	10	11	16	9	2,2	
	ИТОГО		60,57	20,60	30,60	103,00	0,43	0,22	0,30	10,70	398,70	417,90	89,80	6,60	

Дети с 12-18 лет.

1	Каша молочная пшеничная с маслом	250	14,61	10,13	15,38	54,25	0,25	0,125	0,125	0,625	213,375	139,75	59,125	1,875
2	Сыр (порция)	40	21,93	9,33	11,87	0	0	0,13333	0,13333	0,26667	200,533	352,8	14	0,4
3	Масло сливочное (порция)	15	8,25	0,15	12,45	0,15	0	0	0,15	0	2,85	1,8	0	0
4	Чай с сахаром	200	2,08	0,2	0	19,8	0	0	0	0	7,4	10,8	5,4	0,7
5	Батон белый	35	2,80	2,8	0,4	17,2	0,1	0	0	0	31,2	8,1	11,9	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	2	0,3	12,7	0,1	0	0	0	26,1	5,4	5,7	1,2
7	Яблоко	155	19,07	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	0	10	11	16	9	2,2
	ИТОГО		70,43	25,01	40,79	113,90	0,48	0,28	0,41	10,89	492,46	534,65	105,13	7,08

Составил *Сосен* /Санкова Н.А./

Мед.сестра _____

/Шальгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 08 " 09 2022 г.

День

5

Дети с 7-11 лет.

ЗАВТРАК

1 смена 124 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	P	Ca	Mg	Fe
1	Омлет натуральный	150	23,72	8,1	12,3	43,4	315,8	0,2	0,1	0,1	0,5	170,7	111,8	47,3	1,5
2	Сыр тв. сортов (порция)	30	16,83	7	8,9	0	110	0	0,1	0,1	0,2	150,4	264,6	10,5	0,3
3	Масло сливочное (порция)	10	5,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0	1,9	1,2	0	0
4	Какао с молоком	200	10,02	3,8	3,7	24,4	146,6	0	0,1	0	0,5	95,7	111,5	27,5	0,9
5	Батон	35	2,80	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	31,2	8,1	11,9	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	26,1	5,4	5,7	1,2
7															
Итого за завтрак			60,57	23,8	33,9	97,8	791,9	0,4	0,3	0,3	1,2	476	502,6	102,9	4,6

ЗАВТРАК

28 чел.

Дети с 12 - 18 лет

1	Омлет натуральный	200	33,58	10,8	16,4	57,9	421,1	0,3	0,1	0,1	0,7	227,6	149,1	63,1	2,0
2	Сыр тв. сортов (порция)	30	16,83	7,0	8,9	0,0	110,0	0,0	0,1	0,1	0,2	150,4	264,6	10,5	0,3
3	Масло сливочное (порция)	15	5,50	0,2	12,5	0,2	112,2	0,0	0,0	0,2	0,0	2,9	1,8	0,0	0,0
4	Какао с молоком	200	10,02	3,8	3,7	24,4	146,6	0,0	0,1	0,0	0,5	95,7	111,5	27,5	0,9
5	Батон	35	2,80	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	1,70	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,0	26,1	5,4	5,7	1,2
7															
Итого за обед			70,43	26,55	42,15	112,32	934,57	0,47	0,33	0,38	1,37	533,85	540,47	118,67	5,10

Составил

 /Санкова Н.А./

Мед.сестра



/Шальгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 09 " 09 2022 г.

День _____ 6 _____

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	2
1	Рыба(горбуша) припущенная с овощами	75	41,94	8,1	12,3	43,4	315,8	0,2	0,1	0,1	0,5	170,7	111,8	47,3	1,5		
2	Картофельное пюре	150	10,92	7	8,9	0	110	0	0,1	0,1	0,2	150,4	264,6	10,5	0,3		
3	Компот из сухофруктов	200	4,38	0	0	19,36	77,41	0	0	0	50	0	8,46	1,8	0		
4	Хлеб пшеничный	30	1,62	3,8	3,7	24,4	146,6	0	0,1	0	0,5	95,7	111,5	27,5	0,9		
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,70	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	31,2	8,1	11,9	0,7		
6	0	0	0,00														
7																	
Итого за завтрак				21,7	25,3	104,36	733,31	0,3	0,3	0,2	51,2	448	504,46	99	3,4		

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	Рыба(горбуша) припущенная с овощами	100	48,11	10,8	16,4	57,9	421,1	0,3	0,1	0,1	0,7	227,6	149,1	63,1	2,0		
2	Картофельное пюре	200	14,34	9,3	11,9	0,0	146,7	0,0	0,1	0,1	0,3	200,5	352,8	14,0	0,4		
3	Компот из сухофруктов	200	4,66	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	8,5	1,8	0,0		
4	Хлеб пшеничный	30	1,62	3,8	3,7	24,4	146,6	0,0	0,1	0,0	0,5	95,7	111,5	27,5	0,9		
5	Хлеб ржано пшеничный	30	1,70	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																	
7																	
Итого за обед				70,43	26,73	32,37	875,24	0,37	0,37	0,27	51,43	555,03	629,93	118,27	4,00		

Составил  Санкова Н.А./

Мед.сестра  /Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 12 " 09 2022 г.

День 1

1 смена - 124 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	P	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	60	4,35	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	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	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	6,4	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	0,01	46,5	66	17	0,15
5	Чай с лимоном	200	3,88	0,2	0	0	56	0	0	0	2,2	2	12	6	0,8
6	Хлеб пшеничный	30	1,62	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	1,70	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	73	24	59	23	0,28
	Итого за завтрак		60,57	23,74	43,42	62,86	806,93	1,08	0,43	128,01	87,61	452,60	223,40	235,80	6,30

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		В1	В2	А	С	P	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	60	4,35	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	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	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	6,4	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	0,0	46,5	66,0	17,0	0,2
5	Чай с лимоном	200	3,88	0,2	0	0	56	0	0	0	2,2	2	12	6	0,8
6	Хлеб пшеничный	30	1,62	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	1,70	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	0	73	24	59	23	0,28
	Итого за день		70,43	28,47	50,39	66,26	901,70	1,08	0,47	128,01	87,61	456,63	229,70	280,57	7,00

Составил

 Санкова Н.А./

Мед.сестра

 Шалыгина Т.А./

45 чел.

МБОУ СОШ №2

Утверждаю _____ /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 13 " 09 2022 г.

День

1 смена -

124 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	14,01	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	11,22	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	5,50	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	7,00	3,6	3,7	25,2	149,7	0,0	0,1	0,0	0,7	93,8	133,5	17,8	0,8
5	Батон пшеничный	35	2,94	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	1,70	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,0	26,1	5,4	5,7	1,2
7	Яблоко	150	18,20	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		60,57	19,00	28,85	108,72	776,32	0,33	0,37	0,22	14,50	390,76	448,70	81,99	6,32

Дети с 12 - 18 лет.

ЗАВТРАК

45 чел.

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
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
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
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
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
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
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
	Итого за день		70,43	22,70	38,36	118,90	918,20	0,35	0,44	0,30	14,35	472,52	563,16	92,75	6,55

Составил

_____ /Санкова Н.А./

Мед.сестра

_____ /Шалыгина Т.А.

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 14 " 09 2022 г.

день

3

1 смена -

124 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	1,79	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	0,1	15,1	15,7	8,4	12,1	0,6	
2	Котлета рубленая из птицы	75	37,38	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	13,70	5,1	7,4	35,8	230,2	0,2	0,2	17,6	135,4	56,2	49,2	2,0	
4	Компот из сух.фруктов	200	4,38	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	1,62	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	1,70	1,38	1,2	12,4	68,83	0,95	0,05	73	24	59	23	0,28	
7	0														
Итого за завтрак			60,57	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.

40 чел.

1	Помидор свежий	60	4,35	1,7	0,2	5,5	34,8	0,0	0,2	36,2	37,7	20,2	29,0	1,4	
2	Котлета рубленая из птицы	100	41,50	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	16,88	6,8	9,9	47,7	306,9	0,3	0,3	23,5	180,5	74,9	65,6	2,7	
4	Компот из сух.фруктов	200	4,38	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	1,62	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	1,70	1,4	1,2	12,4	68,8	1,0	0,1	73,0	24,0	59,0	23,0	0,3	
7															
Итого за день			70,43	36,24	47,53	113,29	1032,31	1,40	0,47	0,51	194,17	588,95	223,92	164,07	7,96

Составил  /Санкова Н.А./

Мед.сестра

/Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

Утверждаю  Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 15 " 09 2022 г.

День по меню _____ 4

1 смена - 124 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	Омлет натуральный с маслом	150	23,79	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	8,88	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	2,98	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	17,72	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.

40 чел.

1	Омлет натуральный с маслом	200	33,04	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	8,88	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	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	14,83	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	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  Санкова Н.А./

Мед.сестра _____

/Шалыгина Т.А./

МБОУ СОШ №2

День по меню 5

Утверждаю /Борисенко Д.А./

МЕНЮ

на " 16 " 09 2022 г.

1 смена - 124 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	60	4,35	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	0,0	0,0	6,0	25,2	13,8	8,4	0,6
2	Рыба(минтай) припущенная с овощами	100	33,64	18,6	5,9	4,9	144,7	0,1	0,1	0,3	1,0	240,2	56,5	57,3	1,1
3	Картофельное пюре	150	13,75	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	5,52	0,0	0,0	28,2	112,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	11,6	1,9	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	1,62	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	1,70	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	27,54	14,92	94,63	624,47	1,33	0,40	0,39	97,62	550,88	205,76	153,92	5,10

ЗАВТРАК

Дети с 12 - 18 лет.

45 чел.

1	Огурец свежий	60	4,35	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	0,0	0,0	6,0	25,2	13,8	8,4	0,6
2	Рыба(минтай) припущенная с овощами	120	41,19	22,3	7,1	5,8	173,7	0,1	0,1	0,3	1,2	288,2	67,8	68,8	1,3
3	Картофельное пюре	200	14,77	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	6,80	0,0	0,0	28,2	112,9	0,0	0,0	0,0	60,0	4,3	11,6	1,9	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	1,62	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	1,70	1,4	1,2	12,4	68,8	1,0	0,1	0,0	73,0	24,0	59,0	23,0	0,3
7															
	Итого за день		70,43	32,96	18,57	107,53	730,15	1,42	0,49	0,48	163,69	644,05	235,79	181,78	5,98

Составил  Санкова Н.А./

Мед.сестра

/Шалыгина Т.А./