Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 2

_____ Т. В. Лебедева

«01» 01 2024 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«1» января 2024 г.

М Е Н Ю

горячего питания обучающихся 1 – 11 кл. (обед)

являющимися детьми граждан,

призванных на военную службу

на 2024 г.

М Е Н Ю на 2024 г

Горячего питания обучающихся 1-11 кл. (обед)являющимися

детьми граждан, призванных на военную службу

ДНИ			Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК	№	Масса				тичес.								
	рецеп.	порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Салат из моркови	92	100	1	2	10,7	67	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	250	2,5	2,5	10,5	150	0,06	21,6	0	0,78	38,5	29,3	24,5	0,8
(капуста,картофель, лук,морковь)														
Котлета куриная по-хлыновски	498	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	2	0,5	20	162	43	1,23
(мясо куры,картофель, лук, мука,соль)														
Греча отварная (греча,масло,соль,вода)	679	150	4,5	5,1	22,7	155	0,33	0,5	0,2	0	15	2,7	77	0,6
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		895				**870,8**								
2 День. ВТОРНИК														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вемишелевый на м.к.б.	208	300	6,6	5,9	22,6	136	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
(вермишель,картоф,лук,морковь)														
Запеканка картоф. с мясом цыпленка	349	155	10	17	35	300	0,06	0,8	0,9	0,8	30	62	180	0,01
(мясо цыпленка, картоф. соль,масло)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		860				**794,8**								
3 День. СРЕДА														
Винегрет овощной	100	100	3,1	5,6	13,5	100	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	1/300	7	6	13,2	127	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(горох,картоф.морковь,лук,масло)														
Оладьи с повидлом	733	150/15	10	17	35	300	0,04	0,05	0,015	0	61,4	6,8	43,8	0,9
(мука,вода,сахар,дрожжи,соль)														
Чай с с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,сахар)														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		870				**765,8**								
4 День. Четверг														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Борщ из свежей капусты на м.к.б.	110	1/250	2,8	2,5	10,2	104	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
(свекла,картофель,лук, морковь)														
Тефтели куриные	619	90	10	6,3	8,3	184	0,14	3,25	0,02	0,03	39	28,5	80	0,5
(филе куры,рис,морковь,масло)														
Макароны отварные	413	150	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	22,3	52	0,4	2	0	0	7,4	5,4	4	0,14
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		895				**851,8**								
5 День. Пятница														
Салат из свеклы	50	100	1,8	0,1	9,8	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
(свекла,сахар,соль,масло)														
Рассольник Ленинградский на м.к.б.	197	1/250	2,8	2,5	14,5	124	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(капуста,картоф,лук,огурцы сол.,масло)														
Жаркое по-домашнему	590	205	11,08	13,7	39,5	300	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(филе куры картоф, лук,морковь,масло)														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Чай с сахаром (заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		830				**762,8**								

М Е Н Ю на 2024 г

Горячего питания обучающихся с 1-11 кл. являющимися детьми граждан, призванных на военную службу

ДНИ			Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК	№	Масса				тичес.								
	рецеп.	порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вермишелевый на м.к.б.	208	300	6,6	5,9	22,6	136	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	200	1,85
(вермишель,картоф.лук,морковь)														
Макароны отварные с сыром	415	150/15	9	12,4	30	280	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(макароны,сыр, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	1,75	0,35	14	71,8	0	0	0	0,1	14	9,9	68,7	0,77
		870				**619,8**								
7 День. ВТОРНИК														
Салат из свеклы	50	100	1,8	0,1	9,8	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Рассольник Ленинград. на м.к.б.	197	250	2,8	2,5	14,5	124	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(капуста, картоф, лук,огурцы сол.)														
Плов	645	205	7,1	5,5	6,5	290	0,04	0	0	0,01	0,9	18,9	84,5	0,1
(мясо куры,рис,морковь,масло,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		860				**752,8**								
8 День. СРЕДА														
Завтрак:														
Винегрет овощной	100	100	3,1	5,6	13,5	100	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	250	2,5	2,5	10,5	150	0,06	21,6	0	0,78	38,5	29,3	24,5	0,8
(капуста,картоф, лук, морковь,														
Гуляш куриный	591	100	10,1	11,3	13,7	230	0,08	0	8,2	0	66	14	100,4	1,12
(мясо куры,том.паста,лук,морковь,мука)														
Макароны отварные	413	150	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	2,2	1,05	8,3	52	0	0	0,3	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		905				**918,8**								
9 День. Четверг														
Огурцы		100	1	0	25	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	250	7	6	13,2	127	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
(горох,картофель,лук, морковь,														
Оладьи с повидлом	733	150/15	10	17	35	300	0,04	0,05	0,015	0	61,4	6,8	43,8	0,9
(мука,дрожжи,яйцо,молоко,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		870				**765,8**								
10 День. Пятница														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Борщ из св. капусты на м.к.б.	110	250	2,8	10,2	104	127	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
(свекла, картоф.лук, морковь)														
Печень по-строгановски	582	90	13,25	11,2	13,5	180	0,14	3,25	0,02	0,03	39	28,5	80	0,5
(печень,соус,сметана)														
Рис отварной (рис.масло,соль,вода)	682	150	3,7	5,4	20	223	0,33	0	0	0	15	2,7	7,7	0,6
Чай с сахаром (заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		895				**888,8**								