

Согласовано:

Директор ИТ Комов В Е

«28»



2022г.



Утверждено:

Директор МКОУ СОШ № 7

«28»

С.С. Куднецова

2022г.

**МЕНЮ**  
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений  
Льготное питание  
(2 НЕДЕЛЯ)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещ-ва,мг				Витамины ,мг			Стоимость питания
		Белк н г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7				8			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
Каша «Дружба»	200/10	8,7	4,1	5,6	126,5	6,6	10,8	0,00	10,0	7,8	60,0	36,00	22-81
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
<b>ИТОГО:</b>		11,03	4,38	39,99	266,42	54,20	24,4	43,00	11,6	8,2	60,2	36,0	<b>29-81</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00	15-76
Курица в соусе с томатом	75/25	21,30	21,65	4,67	200,00	16,18	0,00	0,00	1,43	0,09	0,59	0,00	57-86
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
<b>ИТОГО:</b>		30,99	27,95	74,32	564,52	70,26	41,76	92,56	4,51	0,57	0,79	28,00	<b>80-62</b>
<b>СРЕДА</b>													
Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00	28,00	24-48
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
<b>ИТОГО:</b>		6,14	6,04	65,07	329,72	67,12	52,7	149,3	3,14	0,6	29,2	28,0	<b>31-48</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,5	2,94	0,10	0,25	345,00	43-97
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
<b>ИТОГО:</b>		16,60	22,44	37,04	407,85	161,8	33,1	303,5	4,54	0,5	2,25	345,00	<b>50-97</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>													
Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,5	8,8	4,2	145,5	29,60	25,50	126,2	0,90	0,10	1,20	0,30	35-10
Рис припущенный с маслом	150/5	3,72	5,44	37,77	215,05	3,52	26,77	76,35	0,9	0,045	24,00	0,03	15-02
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
<b>ИТОГО:</b>		18,55	14,52	76,36	500,47	80,72	65,87	245,55	3,4	0,545	25,4	0,33	<b>57-12</b>