

Согласовано:

Директор ИО Комов В.Е.
 Владислав Егорович
 «28» марта 2022г.



Утверждено:

Директор МКОУ СОШ № 7
 Е.В. Жульникова
 «28» марта 2022г.

МЕНЮ
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
 в начальных классах (7-11 лет) сезонность: *осень-весна*
 (2 НЕДЕЛЯ)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещ-ва,мг				Витамины ,мг			Стоимост ь питания
		Белк и г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7				8			
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Каши «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
ИТОГО:		11,03	4,38	39,99	266,42	54,20	24,4	43,00	11,6	8,2	60,2	36,0	29-81
ВТОРНИК													
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	12-24
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
ИТОГО:		24,35	24,2	71,64	591,7	64,19	57,00	219,86	4,93	0,47	1,2	25,40	77-10
СРЕДА													
Жаркое по-домашнему	60/130	21,16	34,25	24,65	491,49	36,47	27,09	154,31	0,82	0,08	2,46	11,25	102-60
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
ИТОГО:		23,49	34,53	59,40	631,41	84,07	40,69	197,31	2,42	0,48	2,66	11,25	109-60
ЧЕТВЕРГ													
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
ИТОГО:		16,60	22,44	37,04	407,85	161,8	33,1	303,5	4,54	0,5	2,25	345,00	50-97
ПЯТНИЦА													
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
ИТОГО:		18,55	14,52	76,36	500,47	80,72	65,87	245,55	3,4	0,545	25,4	0,33	57-12