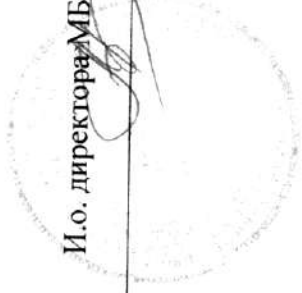


Утверждаю
И.о. директора МБОУ СОШ №2
Т.В.Алиева



Примерное меню

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

МБОУ СОШ №2 станицы Воровсколесской

Андроповского района Ставропольского края

в 2023-2024 учебном году



Утверждаю
И.О. директора МБОУ СОШ №2
Т.В. Алиева

**Примерное двухнедельное меню
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов
МБОУ СОШ №2 станицы Воровсколесской
Андроповского муниципального района Ставропольского края
в 2023 - 2024 учебном году**

Неделя: первая **День 3****ОБЕД**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Выход (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
103	Суп картофельный с крупой	1/250	2,65	2,775	24,22	132,5	0,1	3,7	0	0	29,475	345,175	28,225	0,725	
536	Рыба припущенная	100	5,1	13,2	0,8	142,4	0,02	0	0,005	17,5	79,5	10	0,9		
302	Пюре картофельное	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20	25,4	163,9	35,3	2,84		
360	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	24,26	98,4	0	0,1	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86		
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	ИТОГО:		12,07	20,63	90,31	607,7	0,24	20,7	0,035	51,94	505,235	63,205	3,783		

Неделя: первая **День 4****ОБЕД**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Выход (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,65	2,775	24,22	132,5	0,1	3,7	0	0	29,475	345,175	28,225	0,725	
290	Курица тушенная в соусе сметанном	50/50	11,8	15,48	17,79	256,96	0,16	0,955	0,004	0,12	104,9	13,4	185,32	1,68	
302	Каша пшеничная	1/200	3,1	4,0	20,12	128,9	0,045	16,95	0,03	0,03	88,95	69,096	36,195	1,26	
	Овощи свежие	75													
349	Чай с сахаром	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,12	7,36	0,04	0,02	190,62	140,4	22,54	0,14	
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	ИТОГО:		23,03	24,53	68,65	587,9	0,265	20,87	14,43	2,43	154,7	546,01	94,64	3,345	

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ (Mг)						Минеральные вещества (Mг)			
		Выход (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
88	Суп картофельный с горохом	1/250/10	1,6	4,92	11,50	96,75	0,075	24,675	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,775			
279/331	Тефтели говяжьи	60/50	11,03	17,955	12,2	203	0,035	0,6	0,005	0,01	6,865	82,43	10,85	1,28			
305	Рис отварной	200	5,4	0,6	36,6	22,5	0,06	0	0,045	0	6,315	37,654	8,325	0,810			
75	Соус томатный	50	1,56	2,55	9,2	66,36	0,01	0,635	0	0	17,11	20,52	9,355	0,710			
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0			
359	Кисель из сока фруктового	200	0,34	0	24,26	98,4	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86			
	ИТОГО:		22,35	24,135	105,47	526,15	0,25	25,37	0,3	0,46	94,18	225,72	66,385	4,725			

Неделя: вторая **ДЕНЬ 6****ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Выход (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(к кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
102	Суп картофельный с горохом	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	101,45	46,525	2,65		
224	Котлета рыбная	75/50	11,7	11,4	0,9	163	0,06	0,67	9,9	0,9	8,45	71,7	9,15	0,5		
143	Овощное рагу	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0,03	1,995	3,6	1,0	8,6	62,025	22,86			
349	Кисель плодово-ягодный	200	0,396	0,18	24,0	101,7	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,248		
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	ИТОГО:		33,53	39,01	99,39	763,45	1,065	27,33	16,29	1,342	135,12	225,72	66,385	4,725		

Неделя: вторая **ДЕНЬ 7****ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Выход (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
88	Щи с капустой и картофелем	1/250	1,82	4,9	15,2	112,25	0,075	12,475	0,025	0,02	73,92	159,025	30,975	1,1		
887	Рагу из птицы	75/250	23/24	27/36	38,56	523,2	0,26	1,01	64	0,3	46,8	209,5	2,03	2,03		
	Хлеб, пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
359	Какао с молоком	200	0,34	0	24,26	98,4	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86		
	ИТОГО:		22,35	24,135	105,47	526,15	0,25	25,37	0,3	0,46	94,18	225,72	66,385	4,725		

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Выход (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/250/10	1,6	4,92	11,50	96,75	0,075	24,675	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,775		
290	Птица тушенная в соусе сметанном	50/50	23,84	27,36	1,28	227	0,88	0,568	12,44	0,192	45,52	89,84	17,648	1,06		
309	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,4	0,6	36,6	22,5	0,06	0	0,045	0	6,315	37,654	8,325	0,81		
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	4,86	15,81	1,0		
382	Компот из сухофруктов	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,12	7,36	0,04	0,02	190,62	140,4	22,54	0,14		
	ИТОГО:		33,53	39,01	99,39	763,45	1,065	27,33	16,29	1,342	135,12	225,72	66,385	4,725		

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
102	Суп картофельный с крупой	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	104,45	46,525	2,65		
305	Котлета куриная рубленая	80/5	11,7	11,4	0,9	163,0	0,06	0,67	9,9	0,9	8,45	71,7	9,15	0,5		
302	Макароны отварные	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0,03	1,995	3,6	1,0	8,6	62,025	22,86	0,63		
349	Компот из сухофруктов	200	0,396	0,18	24,0	101,7	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,248		
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	ИТОГО:		25,846	28,39	117,81	737,4	0,6	7,935	18,025	2,42	136,48	304,24	115,005	5,88		

Неделя: вторая **ДЕНЬ 5****ОБЕД**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	104,45	46,525	2,65	
623	Рыба тушеная с овощами	75/50	13,3	17,1	3,4	221	0,04	0,22	14,4	2,4	25,28	88,32	14,41	0,36	
304	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,1	5,1	21,8	145,5	0,03	1,995	3,6	1,0	8,6	62,025	22,86	0,63	
349	Кисель плодово ягодный	200	0,396	0,18	24,0	101,7	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,248	
	Хлеб, пшеничный	75	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0	
	ИТОГО		47,316	28,39	117,81	737,4	0,6	7,935	18,025	2,42	136,48	304,24	115,005	5,88	

ОБЕД

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
			Белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	104,4	46,525	2,65		
268	Котлета говяжья с маслом сливочным	80\5	11,8	15,48	17,79	256,96	0,16	0,955	0,004	0,12	104,9	13,4	185,32	1,68		
312	Макароны отварные	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0,03	1,995	3,6	1,0	8,6	62,02	22,86	0,63		
343	Соус красный основной	50	5,4	0,6	36,6	22,5	0,06	0	0,045	0	6,315	37,65	8,325	0,81		
349	Кофейный напиток	200	0,396	0,18	24,0	101,7	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,248		
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	ИТОГО:	795	29,746	27,37	144,95	795,910	0,78	8,67	3,674	1,14	222,41	267,0	294,24	8,008		

ОБЕД

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
			Белки	жиры	Углево лы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	1,82	4,9	15,2	112,25	0,075	12,475	0,025	0,02	73,92	159,025	30,975	1,1		
293	Плов из курицы	80\160	26,8	28,64	29,25	548	0,192	11,02	0,056	0,2	48,96	283,36	68,4	4,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
359	Какао с молоком	200	0,396	0,18	24,0	101,7	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,248		
	ИТОГО:		32,996	34,38	104,56	867,45	0,547	23,89	0,081	0,22	165,68	492,05	130,58	7,54		