

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №2



С.И. Дивадний

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню-раскладка для организации горячего питания
бучающихся 5 - 11 классов МБОУ СОШ №2 ст. Воровсколеска:
2022 - 2023 учебный год

Сезон: осенне-зимний
ДЕНЬ 1

№ ре цепт	Наименование блюда	Вы ход	Бел- ки	жиры	Углево ды	ккал	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\1 0	5,07	5,35	23,85	163,7 5	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	104,4 5	46,525	2,65				
268	Котлета говяжья с маслом слив	80\5	11,8	15,48	17,79	256,9 6	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 5	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 4	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		25,846	28,39	117,81	737,4	0,6	7,935	18,02 5	2,42	136,48	304,2 4	115,00 5	5,88				

Сезон осенне-зимний

ДЕНЬ 2

№ ре цепт	Наименование блюда	Вы ход	Бел- ки	жиры	Углево ды	ккал	В1	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
								С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед																
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 птицы	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		
359	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	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		

3

Сезон: весенний
ДЕНЬ 3

ВИТАМИНЫ (Mg) | Минеральные вещества (Mg)

№ ре цепт	Наименование блюда	Минеральные вещества (Mg)												
		Вы ход	Бел- ки	Жиры	Углево ды	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с крупой	1/250	2,65	2,775	24,22	132,5	0,1	3,7	0	0	29,47 5	27,36	38,56	523,2
536	Рыба припущенная	100	5,1	13,2	0,8	142,4	0,02	0	0,005	0,01	17,5	79,5	10	0,9
302	Пюре картофельное	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20	0,11	25,4	163, 9	35, 3	2,84
360	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	24,26	98,4	0	0,1	0	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	0	11,0	43,5	15, 81	1,0
	Итого		12,07	20,63	90,31	607, 7	0,24	20,7	0,035	0,18	51,94	505, 235	63, 205	3,783

Сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 4

№ ре цепт	Наименование блюда	Вы ход	Бел- ки	жиры	Углев оды	ккал	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)																
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe														
Обед																												
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,65	2,775	24,22	132,5	0,1	3,7	0	0	29,475	345,1 75	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	69,09 6	36,195	1,26														
	Овощи свежие	75						0																				
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	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	546,0 1	94,64	3,345														

8

Сезон: осенне-зимний
ДЕНЬ 5

№ ре цепт	Наименование блюда	Вы ход	Бел- ки	жиры	Углево ды	ккал	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)															
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe													
Обед																											
88	Суп картофельный с горохом	1/250 /10	1,6	4,92	11,50	96,75	0,075	24,67 5	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,775													
279 /331	Тефтели говяжьи	80/50	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	37,65 4	8,325	0,81													
75	Соус томатный	50	1,56	2,55	9,2	66,36	0,01	0,635	0	0	17,11	20,52	9,355	0,71													
	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	526,1 5	0,25	25,37	0,3	0,46	94,18	225,7 2	66,38 5	4,725													

Сезон:осенне-зимний

ДЕНЬ 6

№ ре цепт	Наименование блюда	Вы ход	Бел- ки	жиры	Углево ды	ккал	ВИТАМИНЫ (Мг)							
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
ОБЕД														
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	104, 45	46,525	2,6 5
623/3	Котлета рыбная	75/50	11,7	11,4	0,9	163,00	0,06	0,67	9,9	0,9	8,45	71,7	9,15	0,5
312	Овощное рагу	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0,03	1,99 5	3,6	1,0	8,6	62,0 25	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	1,2 48
	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	39,0 1	99,39	763,45	1,06 5	27,3 3	16,29	1,34 2	135, 12	225, 72	66,385	4,7 25

Сезон: осенне-зимний
ДЕНЬ 7

№ ре-цепт	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
								С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Обед																	
82	Щи с капустой и картофелем	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			
289	Рагу из птицы	75/200	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	15,8	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			

Сезон: весенний
 День 8

№ ре-цепт	Наименование блюда	Минеральные вещества (Мг)													
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
88	Щи из сежей капусты с картофелем со 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	38,56	523,2
290	Птица, тушенная в соусе сметанном	80/50	23,84	27,36	1,28	227	0,88	0,568	12,4	0,192	45,52	4	17,6	1,06	
309	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,4	0,6	36,6	22,5	0,06	0	0,04	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	15,8	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	

Сезон: осенне-зимний
ДЕНЬ 9

№ ре цепт	Наименование блюда	Вы ход	Бел- ки	жиры	Углево ды	ккал	В1	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
								С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Обед																	
102	Суп картофельный с крупой	1/250	5,07	5,35	23,85	163,7 5	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	104,4 5	46,52 5	2,65			
295	Котлета куриная	80\5	11,7	11,4	0,9	163,0 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	62,02 5	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	18,02 5	2,42	136,48	304,2 4	115,0 05	5,88			

Сезон осенне-зимний

день / 0

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
6-62	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		
21-80	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		
5-88	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		
4-88	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		
2-50	Хлеб пшеничный	75	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
24-68	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

Справка о пропуске
и выдаче
11 ноября 1952 г.



№	Имя	Фамилия	Отчество	Дата рождения	Место рождения	Профессия	Служба	Срок службы	Служба	Срок службы	Служба	Срок службы
1	Иванов	Иван	Иванович	1910	Москва	Инженер	МВД	42	МВД	42	МВД	42
2	Петров	Петр	Петрович	1915	Ленинград	Инженер	МВД	37	МВД	37	МВД	37
3	Сидоров	Сидор	Сидорович	1920	Москва	Инженер	МВД	32	МВД	32	МВД	32
4	Климов	Климов	Климович	1925	Москва	Инженер	МВД	27	МВД	27	МВД	27
5	Васильев	Васильев	Васильевич	1930	Москва	Инженер	МВД	22	МВД	22	МВД	22
6	Смирнов	Смирнов	Смирнович	1935	Москва	Инженер	МВД	17	МВД	17	МВД	17
7	Попов	Попов	Попович	1940	Москва	Инженер	МВД	12	МВД	12	МВД	12
8	Морозов	Морозов	Морозович	1945	Москва	Инженер	МВД	7	МВД	7	МВД	7
9	Новиков	Новиков	Новикович	1950	Москва	Инженер	МВД	2	МВД	2	МВД	2

[Handwritten signature]