

"Утверждаю"
 Директор МОУ "ООШ п.Луговой"

_____ Э.Г.Попова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (двухнедельное)

для питания детей (7-18 лет) из семей по линии соцзащиты (малоимущие,СВО, многодетные)

на 2024-2025 учебный год

Дата	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			К/ккал	Мин.вещ.(мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A(мкг)	E	B1	C
1 день	Макароны с сыром	141	250/10	13	21,1	43,5	421	210,77	20,27	170,83	1,15	101,6	1,44	0,07	0,06
	Икра из кабачков консервированная		40	0,55	1,9	2,8	30	10,94	5,98	10,48	0,26	0	0,96	0,015	3,025
	Чай с лимоном	186	200/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	1,12
	Хлеб ржаной		30	3,4	1,32	17	103,2								
	фрукт		1 шт.	0,40	0,40	9,80	47,00	16	9	11	2,2	5,00	0,2	0,03	10
	Итого за день			17,55	24,82	87	656,2	240,57	35,98	193,65	3,69	106,6	2,61	0,115	14,205
2 день	Котлета из свинины	451	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
	Соус томатный	593	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	1
	Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	1,13
	салат из горошка зеленого и кукурузы		45	2,20	5,40	2,70	68,40	0,05	9,83	20	3,1	29,81	12,22	52,78	0,66
	Чай с сахаром	184	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной		30	3,4	1,32	17	103,2								
	Итого за день			26,8	20,92	84,5	646,3	9,98	5,28	62,27	3,04	24,16	21,83	155,28	5,24
3 день	Плов со свининой	443	250	18,20	18,90	44,70	425,00	12,92	37,18	97,76	0,91	0	0	0,04	0,99
	огурец консервированный		40	0,3	0,2	1,2	4,8		4		0,4	10	0,1		1
	Чай с сахаром	184	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной		30	2,6	1	12,8	77,7	73	40		2,8		0,3	0,4	0,4

	пряники		40	3,66	2,82	45	219,6	6,6	5,4	30	0,48		1,44	0,048	
	Итого за день			24,96	22,92	117,40	780,10	92,92	86,58	127,76	4,63	10	1,84	0,488	2,39
															0,52
4 день	Котлета из свинины	451	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
	Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
	Пюре картофельное	520	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	13,92
	Чай с лимоном	686	200	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	1,12
	Хлеб ржаной		40	3,4	1,32	17	103,2	166	40		2,8		0,3	0,04	0,04
	Итого за день			18,8	32,42	54,2	593,6	189,25	76,93	172,94	7,8	91,67	51,14	164,28	2,09
5 день	Сосиск отварная	85	100	7,9	16,7	0,6	184	0,02	0	12,12	0,46	19,19	11,17	104,05	1,35
	Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
	Макароны отварные	137	200\7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0
	Чай с сахаром	184	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной		40	3,4	1,32	17	103,2								
	конфеты шоколадные		25	4,3	15,1	12	206,5	99,75	45,15	116,2	0,51	19,25	0,91	0,07	0,49
	Итого за день			23,8	40,72	90,6	840,7	121,69	56,75	191,42	2,08	68,79	13,32	104,22	2,12
6 день	Салат из капусты квашеной	3	60	1,1	2,7	5,52	50,4	0,02	7,47	0	1,93	40,75	12,2	23,09	0,49
	Котлета из свинины	451	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
	Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
	Макароны отварные	137	200\7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0
	Чай с сахаром	184	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной		40	3,4	1,32	17	103,2								
	Итого за день			27,2	23,62	96,32	718,6	56,71	46,73	203,22	4,47	73,69	16,57	23,25	0,82
7 день	оладьи из печени	178	100	20,10	14,00	13,50	261,00	30,73	23,63	308,73	6,31	4599,00	1,42	0,24	12,38
	Соус томатный со сметаной	151	50	0,70	2,00	2,80	32,00	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28

Заведующая производством _____ С.В.Кобелева