Утверждаю:

Директор МАОУ СШ п. Кулотино

_____ О. В. Логинова

«____»_____ 2023 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«____»_____2023 г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

с 1 по 4 класс

на 2023 г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

начальных классов с 1 по 4 класс

Первая неделя

Д Н И	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества			
	порций	Б	Ж	У	ценн-ть	В	С	А	У	Са	Mg	Р	Fe
1. День. Понедельник													
Каша пшенная молочная	230/5	7,7	7,8	39	250	0,09	0,4	12,1	0,5	13,8	94	19	0,2
с маслом													
(пшено,молоко,сахар.соль)													
Сыр порционный	20	4,6	6	0	73	0,01	0,11	43	0,08	132	75	5,25	0,15
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка, сахар,вода,													
Батон	30	2,2	1	14,05	90	0,04	0,05	0,015	0,01	32,5	8	56	0,4
	500	**14,7**	**14,8**	**68,35**	**465**								
2 День. Вторник													
Ежики куриные	90	10	6,3	8,3	184	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(филе куры, лук, морковь,													
рис, масло)													
Греча отварная	165	4,9	5,6	25	170	0	0	45	0,1	2,4	8	0	0,02
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
	500	**17,2**	**12,23**	**60,7**	**477,8**								
3 День. Среда													
Гуляш из мясо птицы	100	10,1	11,3	13,7	230	0,08	0	8,2	0	66	14	100,4	1,12
(мясо куры,лук.морковь													
томат.паста,мука)													
Макароны отварные	155	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)													
	500	**17,8**	**19,13**	**71,1**	**503,8**								
4 День. Четверг													
Салат из капусты	30	1	1,7	1,5	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Котлета Детская	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	2	0,5	20	162	43	1,23
(мясо куры, батон													
лук,соль)													
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,01	3,75	33,15	0,35	38,25	77	26,7	0,86
(картоф,молоко,масло)													
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	515	**22,5**	**12,63**	**63,4**	**495,8**								
5 День. Пятница													
Макароны отварные	230/15	10	13,4	33	290	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
с сыром													
Печенье	25	1,4	0,5	10	60	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
Компот	200	0,2	0	22,3	107	0,4	2	0	0	7,4	5,4	4	0,14
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
	500	**13,7**	**14,23**	**77,4**	**528,8**								

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания
начальных классов с 1 по 4 класс

Вторая неделя

Д Н И	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины				минеральные вещества			
	порций	Б	Ж	У	ценн-сть	В	С	А	У	Са	Mg	Р	Fe
6 День. Понедельник													
Вермишель молочная	210/5	6	7	30	250	0,28	0	0	0,02	32	58	16	0,2
с маслом													
(вермишель,молоко,сахар,соль)													
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,21	0	0,01	0	5	22	77	1
Батон	30	2,2	1	14,05	90	0,04	0,05	0,015	0,01	32,5	8	56	0,4
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)													
	500	**13,5**	**12,6**	**59,65**	**455**								
7 День. Вторник													
Котлета Детская	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо куры,батон,лук,													
соль, масло, вода)													
Макароны отварные	165	3,5	1,3	24,3	150	0,01	3,75	33,15	0,35	38,25	77	26,7	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)													
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
	500	**21,8**	**11,03**	**64,1**	**483,8**								
8 День. Среда													
Бефстроганов куриное в с/соусе	100	15,5	15,85	30	284	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо куры, масло,сметана,соль)													
Греча отварная	155	3,5	3,8	15	170	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)													
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,3	25,3	3,9	0,6
	500	**21,5**	**19,98**	**72,4**	**577,8**								
9 День. Четверг													
Салат из капусты	30	1	1,7	1,5	50	0,21	0,9	0,03	0,02	28,5	4,2	159	1,65
Жаркое по домашнему	200	11,8	13,7	39,5	300	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(филе куры,картоф,лук,морковь.масло)													
Печенье	25	1,4	0,5	10	60	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,сахар, вода)													
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	3,9	0,6
	500	**16,5**	**16,23**	**78,4**	**533,8**								
10 День. Пятница													
Оладьи с повидлом	150/20	15	15,3	8	300	0,21	0,9	0,07	0,02	28,5	42	159	1,65
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка, сахар,вода)													
Фрукты	115	3	0	47	120	0	0	0	0	4	5	0	0,4
	500	**18,2**	**15,3**	**70,3**	**472**								

В настоящем журнале
прошито и скреплено
печатью 3 (Три листа)

ИП В.С.Павлова