Утверждаю:

Директор МАОУ СШ п. Кулотино

_____ О. В. Логинова

«_____» _____ 2025 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. В. Павлов

«_____» _____ 2025 г.

М Е Н Ю

Бесплатного спец. питания

для детей

с 1 по 11 класс

на 2025 г.

МЕНЮ

школьного спец. питания для детейс 5 по 11 класс

ДНИ			Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК	№	Масса				тичес.								
Завтрак:	рецеп.	порций	Б	Ж	У	ценн	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Булочка (мука, дрожжи,сахар,соль)		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из моркови	92	100	1	2	10,7	67	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	300	2,5	2,5	10,5	150	0,06	21,6	0	0,78	38,5	29,3	24,5	0,8
(капуста,картофель, лук,морковь)														
Котлета куриная по-хлыновски	498	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	2	0,5	20	162	43	1,23
(мясо куры,картофель,лук,батон)														
Греча отварная (греча,масло,соль,вода)	679	150	4,5	5,1	22,7	155	0,33	0,5	0,2	0	15	2,7	77	0,6
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	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	25,3	3,9	0,6
		885				705,8								
2 День. ВТОРНИК														
Завтрак:														
Булочка (мука, дрожжи,сахар,соль)		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вемишелевый на м.к.б.	208	300	6,6	5,9	22,6	136	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
(вермишель,картоф,лук,морковь)														
Запеканка картоф. с мясом цыпленка	349	170	10	17	35	300	0,06	0,8	0,9	0,8	30	62	180	0,01
(мясо цыпленка, картоф. соль,масло)														
Компот	942	200	3	0	47	107	0,02	2	0,02	0	0	12	14	0,02
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		800				684,8								
3 День. СРЕДА														
Завтрак:														
Булочка (мука, дрожжи,сахар,соль)		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	300	7	6	13,2	127	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(горох,картоф.морковь,лук,масло)														
Оладьи с повидлом	733	150/15	10	17	35	300	0,04	0,05	0,015	0	61,4	6,8	43,8	0,9
(мука,вода,сахар,дрожжи,соль)														
Чай с с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,сахар)														
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
Фрукт		100	3	0	47	120	0,6	0,45	0	0	0	4	5	0,4
		810				970,8								
4 День. Четверг														
Завтрак														
Булочка (мука, дрожжи,сахар,соль)		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Чай с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Борщ из свежей капусты на м.к.б.	110	300	2,8	2,5	10,2	104	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
(свекла,картофель,лук, морковь)														
Тефтели куриные	619	90	10	6,3	8,3	184	0,14	3,25	0,02	0,03	39	28,5	80	0,5
(филе куры,рис,морковь,масло)														
Макароны отварные	413	165	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	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	25,3	3,9	0,6
		800				561,8								
5 День. Пятница														
Завтрак														
Булочка (мука, дрожжи,сахар,соль)		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0,1	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из свеклы	50	100	1,8	0,1	9,8	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
(свекла,сахар,соль,масло)														
Суп картофельный рыбный	210	300	3,1	3,6	20,9	130	0,14	2,12	0	0	35	38	20,5	1,2
(рыба минтай ,картоф,лук,морковь)														
Жаркое по-домашнему	590	205	11,08	13,7	39,5	300	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(филе куры картоф, лук,морковь,масло)														
Чай с сахаром (заварка, сахар)	942	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	25,3	3,9	0,6
		800				603,8								

М Е Н Ю

школьного спец. питания для детей с 5 по 11 класс

ДНИ	№		Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК	рецеп.	Масса				тичес.								
Завтрак:		порций	Б	Ж	У	цен-ст	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука, дрожжи, сахар, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вермишелевый на м.к.б.	208	300	6,6	5,9	22,6	136	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	200	1,85
(вермишель,картоф.лук,морковь)														
Макароны с соусом Болоньез	415	200	9	12,4	30	280	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(мясо куры,морковь,лук.томаты)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	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	25,3	3,9	0,6
		845				609,8								
7 День. ВТОРНИК														
Завтрак:														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука, дрожжи, сахар, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из свеклы	50	100	1,8	0,1	9,8	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Рассольник Ленинград. на м.к.б.	197	300	2,8	2,5	14,5	124	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(капуста, картоф, лук,огурцы сол.)														
Плов	645	200	7,1	5,5	6,5	290	0,04	0	0	0,01	0,9	18,9	84,5	0,1
(мясо куры,рис,морковь,масло,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	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	25,3	3,9	0,6
		845				587,8								
8 День. СРЕДА														
Завтрак:														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука, дрожжи, сахар, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	300	2,5	2,5	10,5	150	0,06	21,6	0	0,78	38,5	29,3	24,5	0,8
(капуста,картоф, лук, морковь,														
Гуляш куриный	591	100	10,1	11,3	13,7	230	0,08	0	8,2	0	66	14	100	1,12
(мясо куры,том.паста,лук,морковь,мука)														
Макароны отварные	413	160	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	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	25,3	3,9	0,6
		805				653,8								
9 День. Четверг														
Завтрак														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука, дрожжи, сахар, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	300	7	6	13,2	127	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
(горох,картофель,лук, морковь,														
Оладьи с повидлом	733	150/15	10	17	35	300	0,04	0,05	0,02	0	61,4	6,8	43,8	0,9
(мука,дрожжи,сахар,молоко,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	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	25,3	3,9	0,6
Фрукт		100	0,3	0	47	75	4	0	1,2	0	32	12	8,8	2,6
		810				670,8								
10 День. Пятница														
Завтрак														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
Чай с сахаром (заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Борщ из св. капусты на м.к.б.	110	300	2,8	10,2	104	127	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
(свекла, картоф.лук, морковь)														
Печень по-строгановски	582	90	13,25	11,2	13,5	180	0,14	3,25	0,02	0,03	39	28,5	80	0,5
(печень,соус,сметана)														
Рис отварной (рис.масло,соль,вода)	682	165	3,7	5,4	20	223	0,33	0	0	0	15	2,7	7,7	0,6
Чай с сахаром (заварка, сахар)	942	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	25,3	3,9	0,6
		800				653,8								

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

_____ ИП В.В.Павлов