Утверждаю:

Директор МАОУ СШ п. Кулотино

_____ О. В. Логинова

«_1_» _января_ 2024 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«_1_» _января_ 2024 г.

# М Е Н Ю

**горячего питания обучающихся 1 – 11 кл. (обед)**
**являющимися детьми граждан,**
**призванных на военную службу**
**на 2024 г.**

# М Е Н Ю на 2024 г

## Горячего питания обучающихся 1-11 кл. (обед) являющимися детьми граждан, призванных на военную службу

| ДНИ | | | Пищевые вещества | | | Энерге | Витамины | | | | Минеральные в | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК | № | Масса | | | | тичес. | | | | | | | |
| | рецеп. | порций | Б | Ж | У | цен-сть | В | С | А | Е | Са | Mg | Р |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 92 | 100 | 1 | 2 | 10,7 | 67 | 0,01 | 2,2 | 0,01 | 0,01 | 63 | 10 | 3 |
| Щи из свежей капусты на м.к.б. | 186 | 250 | 2,5 | 2,5 | 10,5 | 150 | 0,06 | 21,6 | 0 | 0,78 | 38,5 | 29,3 | 24, |
| (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 | 4 |
| (мясо куры,картофель, лук,яйцо,соль) | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 7 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 942 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,3 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 | 9, |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3, |
| | | **895** | | | | **870,8** | | | | | | | |
| **2 День. ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 79 | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 70 | 0,01 | 2,2 | 0,01 | 0,01 | 63 | 10 | 3 |
| 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 | 26 |
| (вермишель,картоф,лук,морковь) | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка картоф. с мясом цыпленка | 349 | 155 | 10 | 17 | 35 | 300 | 0,06 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 30 | 62 | 18 |
| (мясо цыпленка, картоф. соль,масло) | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 942 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,3 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 | 9, |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3, |
| | | **860** | | | | **794,8** | | | | | | | |
| **3 День. СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 100 | 3,1 | 5,6 | 13,5 | 100 | 0,05 | 0,65 | 0 | 0,8 | 5,7 | 29 | 20 |
| Суп картоф. гороховый на м.к.б. | 206 | 1/300 | 7 | 6 | 13,2 | 127 | 0,05 | 0,65 | 0 | 0,84 | 5,7 | 29 | 20 |
| (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, |
| (мука,вода,сахар,дрожжи,соль) | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с с сахаром | 942 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,3 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | |
| (чай заварка,сахар) | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 | 9, |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3, |
| | | **870** | | | | **765,8** | | | | | | | |
| **4 День. Четверг** | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 79 | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 70 | 0,01 | 2,2 | 0,01 | 0,01 | 63 | 10 | 31 |
| Борщ из свежей капусты на м.к.б. | 110 | 1/250 | 2,8 | 2,5 | 10,2 | 104 | 0,05 | 0,65 | 0 | 0,8 | 5,7 | 29 | 200 |
| (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 |
| (филе куры,рис,морковь,масло) | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | 413 | 150 | 5,4 | 7,5 | 30 | 150 | 0,33 | 0 | 0,05 | 0 | 6 | 4,25 | 17,5 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 942 | 200/15 | 0,2 | 0 | 22,3 | 52 | 0,4 | 2 | 0 | 0 | 7,4 | 5,4 | 4 |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 | 9,3 |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3,9 |
| | | **895** | | | | **851,8** | | | | | | | |
| **5 День. Пятница** | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 100 | 1,8 | 0,1 | 9,8 | 50 | 0,01 | 2,2 | 0,01 | 0,01 | 63 | 10 | 31 |
| (свекла,сахар,соль,масло) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 210 | 1/250 | 3,1 | 3,6 | 20,9 | 130 | 0,14 | 2,12 | 0 | 0 | 35 | 38 | 20,5 |
| (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 |
| (филе куры картоф, лук,морковь,масло) | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 | 9,3 |
| Чай с сахаром (заварка, сахар) | 942 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,3 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 6 |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3,9 |
| | | **860** | | | | **773,8** | | | | | | | |

# М Е Н Ю на 2024 г

## Горячего питания обучающихся с 1-11 кл. являющимися детьми граждан, призванных на военную службу

| ДНИ | | | Пищевые вещества | | | Энерге | Витамины | | | | Минералы | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК** | № | Масса | | | | тичес. | | | | | | |
| | рецеп. | порций | Б | Ж | У | цен-сть | В | С | А | Е | Са | Mg |
| | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 79 | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 70 | 0,01 | 2,2 | 0,01 | 0,01 | 63 | 10 |
| 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 |
| (вермишель,картоф.лук,морковь) | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 415 | 150/15 | 9 | 12,4 | 30 | 280 | 0,42 | 7,7 | 0 | 0 | 7,53 | 36,8 |
| (макароны,сыр, соль) | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 942 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,3 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 |
| Хлеб | | 30 | 1,75 | 0,35 | 14 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 14 | 9,9 |
| | | **870** | | | | **619,8** | | | | | | |
| **7 День. ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 100 | 1,8 | 0,1 | 9,8 | 50 | 0,01 | 2,2 | 0,01 | 0,01 | 63 | 10 |
| Рассольник Ленинград. на м.к.б. | 197 | 250 | 2,8 | 2,5 | 14,5 | 124 | 0,05 | 0,65 | 0 | 0,84 | 5,7 | 29 |
| (капуста, картоф, лук,огурцы сол.) | | | | | | | | | | | | |
| Плов | 645 | 205 | 7,1 | 5,5 | 6,5 | 290 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 0,9 | 18,9 |
| (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 |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 |
| | | **860** | | | | **752,8** | | | | | | |
| **8 День. СРЕДА** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 100 | 3,1 | 5,6 | 13,5 | 100 | 0,05 | 0,65 | 0 | 0,8 | 5,7 | 29 |
| Щи из свежей капусты на м.к.б. | 186 | 250 | 2,5 | 2,5 | 10,5 | 150 | 0,06 | 21,6 | 0 | 0,78 | 38,5 | 29,3 |
| (капуста,картоф, лук, морковь, | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш куриный | 591 | 100 | 10,1 | 11,3 | 13,7 | 230 | 0,08 | 0 | 8,2 | 0 | 66 | 14 |
| (мясо куры,том.паста,лук,морковь,мука) | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | 413 | 150 | 5,4 | 7,5 | 30 | 150 | 0,33 | 0 | 0,05 | 0 | 6 | 4,25 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 942 | 200/15 | 2,2 | 1,05 | 8,3 | 52 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 11,1 | 2,8 |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 |
| | | **905** | | | | **918,8** | | | | | | |
| **9 День. Четверг** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы | | 100 | 1 | 0 | 25 | 50 | 0,01 | 2,2 | 0,01 | 0,01 | 63 | 10 |
| Суп картоф. гороховый на м.к.б. | 206 | 250 | 7 | 6 | 13,2 | 127 | 0,16 | 6,2 | 0 | 0,82 | 62,5 | 43,5 |
| (горох,картофель,лук, морковь, | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 733 | 150/15 | 10 | 17 | 35 | 300 | 0,04 | 0,05 | 0,015 | 0 | 61,4 | 6,8 |
| (мука,дрожжи,яйцо,молоко,соль) | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 942 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,3 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 |
| | | **870** | | | | **765,8** | | | | | | |
| **10 День. Пятница** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 79 | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 70 | 0,01 | 2,2 | 0,01 | 0,01 | 63 | 10 |
| Борщ из св. капусты на м.к.б. | 110 | 250 | 2,8 | 10,2 | 104 | 127 | 0,05 | 0,65 | 0 | 0,8 | 5,7 | 29 |
| (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 |
| (печень,соус,сметана) | | | | | | | | | | | | |
| Рис отварной (рис.масло,соль,вода) | 682 | 150 | 3,7 | 5,4 | 20 | 223 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2,7 |
| Чай с сахаром (заварка, сахар) | 942 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,3 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 |
| Булочка | | 60 | 3,3 | 1,7 | 14,05 | 165 | 0,02 | 20 | 0 | 0 | 22 | 168 |
| Хлеб | | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 |
| | | **895** | | | | **888,8** | | | | | | |

В настоящем журнале
прошито и скреплено
печатью 3 (три) листа
_____ ИП В.С.Павлова

В настоящем журнале
прошито и скреплено
печатью три листа
_____ ИП В.С.Павлова