Утверждаю:

Директор МАОУ СШ п. Кулотино

_____ О. В. Логинова

«_____» _____ 2024 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«_____» _____ 2024 г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

с 1 по 4 класс

на 2024 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			
	рецеп.	порций	Б	Ж	У	ценн-ть	В	С	А	У	Са	Mg	Р	Fe
1. День. Понедельник														
Каша пшенная молочная	390	235/5	7,7	7,8	39	270	0,09	0,4	12,1	0,5	13,8	94	19	0,2
с маслом														
(пшено,молоко,сахар.соль)														
Сыр порционный	42	15	4,6	6	0	78	0,01	0,11	43	0,08	132	75	5,25	0,15
Чай с сахаром	942	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	0,02	0,01	32,5	8	56	0,4
		500	**14,7**	**14,8**	**68,35**	**490**								
2 День. Вторник														
Гуляш из мясо птицы	591	100	10,1	11,3	13,7	230	0,08	0	8,2	0	66	14	100,4	1,12
(филе куры, лук, морковь,														
том.паста, мука,масло)														
Макароны отварные	413	155	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром	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	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
		500	**17,8**	**19,13**	**71,1**	**503,8**								
3 День. Среда														
Запеканка творож. с сгущ.	315	235/20	28,1	20,1	30,7	448	0,08	1,7	0,5	0	241	177	309	0,8
(Творог, яйцо,сахар,сгущ)														
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	942	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**	**571,8**								
4 День. Четверг														
Салат из капусты	79	30	1	1,7	1,5	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Котлета куриная по-хлыновски	656	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	2	0,5	20	162	43	1,23
(мясо куры, картоф,батон														
лук,соль)														
Картофельное пюре	694	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	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	25,2	9,9	0,6
		515	**22,5**	**12,63**	**63,4**	**495,8**								
5 День. Пятница														
Макароны отварные	415	180/15	10	13,4	33	290	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
с сыром														
Булочка обыкновенная		60	1,4	0,5	10	90	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
Чай с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	52	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**	**503,8**								

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания начальных классов с 1 по 4 класс

Вторая неделя

Д Н И	№ рецеп.	Масса порций	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энергет. ценн-сть	Витамины В	С	А	У	минеральные вещества Ca	Mg	P	Fe
6 День. Понедельник														
Макароны отварные	415	200/15	10	13,4	33	290	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
с сыром														
(макароны, сыр,масло,соль)														
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	3,9	0,6
Чай с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)														
Кондитерское изделие		40	6	3,5	5,2	100	0,03	0,8	0	0,02	193	62	82	3,4
		500	**18,3**	**17,23**	**65,6**	**513,8**								
7 День. Вторник														
Гуляш из мясо птицы	591	100	10,1	11,3	13,7	230	0,08	0	8,2	0	66	14	100,4	1,12
(мясо куры,морковь,лук,														
том.паста,соль, масло)														
Рис отварной	682	155	3,7	5,4	20	223	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром	942	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	**16,1**	**17,03**	**61,1**	**576,8**								
8 День. Среда														
Салат из капусты	79	50	1	1,7	1,5	50	0,21	0,9	0,03	0,02	28,5	4,2	159	1,65
(капуста,морковь,масло,соль)														
Жаркое по-домашнему	590	205	11,8	13,7	39,5	300	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(филе куры,картоф,лук,морк,масло)														
Чай с сахаром	942	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	**15,1**	**15,73**	**68,4**	**473,8**								
9 День. Четверг														
Котлета куриная по-хлыновск	498	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо куры,картоф,батон,														
лук,масло,соль)														
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	942	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	**23,7**	**17,23**	**69,8**	**483,8**								
10 День. Пятница														
Оладьи с повидлом	733	150/20	10	17	35	300	0,04	0,05	0,015	0	61,4	6,8	43,8	0,9
(мука,дрожжи,молоко,														
сахар, яйцо,повидло,соль)														
Чай с сахаром	942	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**								

Утверждаю:

Директор МАОУ СШ п. Кулотино

_____ О. В. Логинова

«_____» _____ 2024 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«_____» _____ 2024 г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

с 1 по 4 класс

на 2024 г.