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														
Тефтели куриные в с/соусе	462	90	10	6,3	8,3	184	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(филе куры, лук, морковь,														
сметана, масло)														
Греча отварная	679	165	4,9	5,6	25	170	0	0	45	0,1	2,4	8	0	0,02
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	**17,2**	**12,23**	**60,7**	**477,8**								
3 День. Среда														
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,лук.морковь														
томат.паста,мука)														
Макароны отварные	413	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	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**	**503,8**								
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	№	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины				минеральные вещества			
	рецеп.	порций	Б	Ж	У	ценн-сть	В	С	А	У	Са	Mg	Р	Fe
6 День. Понедельник														
Каша гречневая молочная	311	235/5	6	7	30	273	0,28	0	0	0,02	32	58	16	0,2
с маслом														
(греча,молоко,сахар,масло,соль)														
Сыр твердый порционный	42	15	5,1	4,6	0,3	75	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	942	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**	**490**								
7 День. Вторник														
Котлета куриная по-хлыновски	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,соль, масло, вода)														
Макароны отварные	413	165	3,5	1,3	24,3	150	0,01	3,75	33,15	0,35	38,25	77	26,7	
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	**21,8**	**11,03**	**64,1**	**483,8**								
8 День. Среда														
Бефстроганов куриное в с/соусе	423	100	15,5	15,85	30	284	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо куры, масло,сметана,соль)														
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	6,3	25,3	3,9	0,6
		500	**21,5**	**19,98**	**72,4**	**630,8**								
9 День. Четверг														
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
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,морковь.масло)														
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	**16,5**	**16,23**	**78,4**	**473,8**								
10 День. Пятница														
Оладьи с сгущенкой	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,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**								

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

ИП В.С.Павлова