ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 008F1F77EB33E7C82B8EA17974168D5481
Владелец: Ерохина Анда Солтангереевна
Действителен: с 15.05.2023 до 07.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №2
_____А.С.Ерохина
" " 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ МОУ СОШ№2 НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

1 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Обед													
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,50	140,70	№ 103 2017 г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	100/5	15,8	19,6	12,70	289,00	№294 2017г.	0,1	1,5	0,1	29,9	10,4	176,09	2,21
4	Макаронные изделия отварные	180/6	6,72	0,83	43,09	206,66	№309 2015г.	0,11	0	0	10,54	18,81	56,32	1,33
5	Соус красный основной	75	0,72	4,04	8,00	111,80	№759 2003г.	0	6	0	12	21	21	3,5
6	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,60	83,40	№ 349 2015г.	0	4	0	8	14	14	2,8
7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,47	40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4	0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
	ИТОГО обед:	**845**	**33,42**	**30,67**	**139,46**	**1007,16**		**0,58**	**27,1**	**6,4**	**124,44**	**136,81**	**434,21**	**14,54**
	ИТОГО понедельник:	**1404,5**	**45,74**	**49**	**230,17**	**1540,35**		**0,87**	**117,47**	**6,65**	**210,81**	**444,51**	**705,17**	**12,67**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/45	8,89	6,59	13,50	159,80	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96
3	Рыба тушенная с овощами	75/75	17,64	7,78	24,24	340,70	№486 2003 г.	0,13	0,68	44,76	75,54	65,91	333,36	1,34
4	Пюре картофельное	180	3,17	6	21,42	152,42	№312 2017 г.	0,15	21	0	29,33	14,64	79,73	1,16
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	1707,00	91,00	№944 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	**845**	**34,07**	**20,97**	**1799,43**	**897,69**		**0,51**	**38,56**	**50,76**	**157,91**	**166,24**	**553,57**	**6,25**
	ИТОГО вторник:	**1394**	**51,59**	**57,32**	**188,09**	**2443,43**		**0,84**	**54,38**	**51,06**	**223,55**	**357,11**	**976,45**	**14,55**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Обед														
1	Овощи натуральные	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Бефстроганов	100	21,34	22,03	#####	234,56	№148 2004 г.	0,09	1,43	0,09	16,56	0,45	128,38	0,09
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/12	10,32	7,31	46,37	292,50	№17102017 г.	0,18	0	0	163	17,74	244,72	5,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	**764**	**37,81**	**32,65**	**666,93**	**843,98**		**0,53**	**15,68**	**6,09**	**229,24**	**77,76**	**507,38**	**8,97**
	ИТОГО среда:	**1274**	**48,76**	**41,81**	**235,21**	**1512,83**		**0,87**	**19,57**	**65,1**	**287,65**	**264,1**	**762,85**	**13,24**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,93	10,94	1037,55	№82 2015г.	0,06	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Тефтели мясные с соусом	100/50	10,67	11,93	13,97	205,91	№ 278 2017 г.	0,07	0,98	46,26	24,99	38,15	120,51	1,22
4	Макаронные изделия отварные	180/6	6,72	0,83	43,09	206,66	№309 2015г.	0,11	0	0	10,54	18,81	56,32	1,33
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№ 388 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	**896**	**24,04**	**18,57**	**122,03**	**1692,09**		**0,41**	**17,58**	**52,26**	**88,53**	**139,53**	**309,73**	**6,35**
	ИТОГО четверг:	**1396**	**39,05**	**30,75**	**198,02**	**1228,95**		**0,68**	**46,87**	**55,07**	**172,12**	**371,22**	**591,24**	**6,65**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с макаронами	250	2,4	5,1	13,00	117,00	№111 2017 г.	0,05	0,95	0	15,23	22	54	0,73
3	Пельмени с маслом сливочным	250/10	26,76	15,79	26,05	432,49	№392 2017 г.	0,33	22,53	9,67	26	24,27	400,4	8,67
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	45,72	91,00	№944 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	**902**	**33,53**	**21,49**	**118,04**	**794,26**		**0,56**	**31,88**	**15,67**	**73,39**	**92,2**	**551,2**	**12,19**
	ИТОГО пятница:	**1464**	**75,01**	**71,5**	**479,38**	**2866,80**		**1,22**	**72,16**	**23,58**	**362,73**	**228,14**	**1476,39**	**23,33**

2 неделя															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/45	8,89	6,59	13,50	159,80	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96
3	Тефтели мясные с соусом сметано томатным	100/50	13,31	13,4	11,90	221,70	№278 2017 г.	0	2	0	18,3	7,8	81	2,1
4	Рис припущенный	180	4,4	5,6	46,30	253,40	№305 2017 г.	0,1	0	0	33,5	10,6	97,11	0,6
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	**890**	**24,88**	**23,8**	**121,07**	**796,57**		**0,35**	**16,48**	**6**	**100,7**	**81,27**	**309,71**	**6,1**
	ИТОГО понедельник:	**1450**	**47,33**	**46,91**	**222,98**	**1526,48**		**0,83**	**20,41**	**146,33**	**184,05**	**403,87**	**771**	**13,59**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
Завтрак														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,40	122,40	№96 2017 г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28	71,8	1,2
3	Пельмени с маслом сливочным	250/10	26,76	15,79	26,05	432,49	№392 2017 г.	0,33	22,53	9,67	26	24,27	400,4	8,67
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	45,72	91,00	№944 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
6	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	**840**	**24,49**	**21,69**	**121,44**	**799,66**		0,61	47,73	15,87	85,96	98,2	569	12,66
	ИТОГО вторник:	**1372**	**46,13**	**48,14**	**218,72**	**1492,41**		**0,88**	**40,53**	**114,3**	**200,91**	**214,08**	**701,3**	**13,47**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Завтрак														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с рисом	250	2,4	2,8	20,50	117,60	№101 2017 г.	0,1	16,5	0,2	29,9	33,6	71,8	1,2
3	Гуляш	100 (50/50)	15,76	20,32	7,78	170,60	№591 2005 г.	0,11	1,5	0,11	29,9	30,8	176,15	2,2
4	Макароны отварные с маслом	180/9	6,83	0,84	43,78	210,00	№203 2017 г.	0,11	0	0	10,7	17,2	57,23	1,37
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№ 388 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	**854**	**29,84**	**24,84**	**126,09**	**740,17**		**0,49**	**24**	**6,31**	**97,4**	**114,47**	**341,13**	**7,37**
	ИТОГО среда:	**1404**	**47,49**	**44,71**	**221,65**	**1482,79**		**0,96**	**27,07**	**6,43**	**216,22**	**528,19**	**795,2**	**13,77**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак													
	Обед													
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	1037,55	№82 2015г.	0,06	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Плов из птицы	100/180	23,73	14,65	50,03	427,47	№22912017 г.	0,06	10,41	0,21	17,33	22,28	89,6	0,99
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
	ИТОГО обед:	**890**	**29,7**	**20,18**	**113,64**	**1696,19**		**0,29**	**27,01**	**6,21**	**70,33**	**104,85**	**222,5**	**4,79**
	ИТОГО четверг:	**1440**	**32,19**	**33,65**	**172,52**	**2116,65**		**0,53**	**28,3**	**46,22**	**144,92**	**270,85**	**539,2**	**8,5**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Щи из свежей капусты	250	1,8	5	6,90	80,60	№ 87 2017 г.	0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9
3	Зразы рубленные из говядины с соусом сметанно томатным	100/50	17	22	14,57	323,20	№274 2017 г.	0	8,2	0	37,1	14,1	147,69	3,5
4	Пюре картофельное	180	3,17	6	21,42	152,42	№312 2017 г.	0,15	21	0	29,33	14,64	79,73	1,16
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,60	83,40	№ 349 2015г.	0	4	0	8	14	14	2,8
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	**890**	**27,22**	**36,35**	**118,34**	**907,23**		**45,17**	**72,6**	**6,2**	**114,67**	**117,65**	**354,88**	**7,66**
	ИТОГО пятница:	**1512**	**42,09**	**49,83**	**218,42**	**1456,11**		**45,57**	**96,42**	**51,31**	**215,15**	**192,77**	**643,5**	**13,72**