Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 1

_____ В. Н. Чумакова

«1» сентября 2022 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

« » сентября 2022г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

с 1 по 4 класс

на 2022 г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

начальных классов с 1 по 4 класс

Д Н И	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества			
	порций	Б	Ж	У	ценн-ть	В	С	А	У	Са	Mg	Р	Fe
1. День. Понедельник													
Макароны отварные	180/15	5.4	10.07	25	290	0.08	0.2	0.02	0.04	186	18	134	1.2
с сыром													
(макароны, масло,													
соль, сыр)													
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(чай заварка,вода,													
сахар)													
Печенье	60	4.01	3.85	12.05	130	0.04	0.05	0.015	0.01	32.5	8	56	0.4
Хлеб	30	2.1	0.33	12.1	71.8	0	0	0	0.6	6.9	25.2	9.9	0.6
	500	**13.71**	**15.03**	**57.45**	**543.8**								
2 День. Вторник													
Каша рисовая молочная	200	5	6	25.8	251	0.2	1.2	20	0.5	206	162	43	1.23
с маслом													
(рис,молоко,сахар,вода, соль)													
Масло сливочное	5	0.1	5.2	0.13	66	0	0	45	0.1	2.4	8	0	0.02
Сыр порционный	20	4.3	2.1	7.1	66	0.01	0.11	43	0.08	132	75	5.25	0.15
Булочка обыкновенная	60	3.3	1.7	14.05	160	0.04	0.05	0.02	0.01	11.1	2.8	1.4	0.28
(мука, дрожжи,сахар.соль)													
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(чай заварка, вода,сахар)													
	500	**14.9**	**16**	**55.38**	**529**								
3 День. Среда													
Тефтели куриные в с/соусе	90	10	11.2	14	184	0.02	0.8	0	0	7.9	7	70	0.9
(филе куры, лук, морковь,													
мука, масло)													
Греча отварная	165	3.9	2.8	32	204	0.02	20	0	0	22	168	9.3	0.3
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(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	**15.36**	**15.43**	**59.4**	**511.8**								
4 День. Четверг													
Котлета куриная	90	5	5.85	25.7	210	0.2	1.2	2	0.5	20	162	43	1.23
Картофельное пюре	180	2.1	3.2	12.8	204	0.01	3.75	33.15	0.35	38.25	77	26.7	0.86
(картоф,молоко,масло)													
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб	30	2.1	0.33	12.1	71.8	0	0	0	0.6	6.9	25.2	9.9	0.6
	515	**11.4**	**10.43**	**58.98**	**537.8**								
5 День. Пятница													
Гуляш из мясо птицы	100	10.1	11.3	13.7	230	0.08	0	8.2	0	66	14	100.4	1.12
(мясо куры, томат.паста,													
лук,морковь,мука)													
Макароны отварные	155	2	2.4	10.6	268	0.33	0	0.05	0	6	4.25	17.5	0.05
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0.03	0	0	0.03	11.1	2.8	1.4	0.28
(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	**16.4**	**15.08**	**58.4**	**621.8**								

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания
начальных классов с 1 по 4 класс

Д Н И	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины				минеральные вещества			
	порций	Б	Ж	У	ценн-сть	В	С	А	У	Са	Mg	Р	Fe
6 День. Понедельник													
Каша пшенная молочная	200	7.7	11.4	5.7	250	0.09	0.4	12.1	0.5	13.8	94	19	0.2
с маслом													
Масло сливочное	5	0.1	5.2	0.13	66	0	0	45	0.1	2.4	3	0	0.22
Сыр порционный	20	4.3	2.1	7.1	66	0.01	0.11	43	0.08	132	75	5.25	0.15
Батон	30	3.3	1.7	14.05	160	0.04	0.05	0.015	0.01	32.5	8	56	0.4
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(чай заварка,вода,сахар)													
	500	**15.9**	**15.58**	**58.1**	**594**								
7 День. Вторник													
Жаркое по-домашнему	230	11.8	13.7	39.5	350	0.42	7.7	0	0	7.53	36.8	206	1.6
(филе куры,картофель,лук,													
морковь)													
Хлеб	30	2.1	0.33	12.1	71.8	0	0	0	0.6	6.9	25.3	3.9	0.6
Печенье	30	0.1	5.2	0.13	90	0	0	45	0.1	2.4	3	0	0.02
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(чай заварка,вода,сахар)													
	500	**16.2**	**20.28**	**60.03**	**563.8**								
8 День. Среда													
Макароны отварные с сыром	180/15	10.2	14.2	36.8	290	0.08	0.2	0.04	0.02	186	18	134	0.2
(макароны,сыр,вода,масло)													
Булочка	60				130								
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	2.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(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	**15.38**	**15.08**	**59.9**	**543.8**								
9 День. Четверг													
Филе куриное в с/соусе	100	5	5.85	27.82	184	0.2	1.2	20	0.5	206	162	43	1.23
(мясо куры,масло,соль)													
Рис отварной	155	2	2.4	10.6	268	0.33	0	0.05	0	6	4.25	17.5	0.05
(рис, вода,соль)													
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(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	**12.27**	**15.95**	**60**	**575.8**								
10 День. Пятница													
Котлета куриная в соусе	90	5	5.85	27.32	230	0.2	1.2	20	0.5	206	162	43	1.23
(мясо куры, соль)													
Картофельное пюре	165	2.1	3.2	12.8	204	0.01	3.75	33.15	0.35	38.25	77	26.7	0.86
(картоф,молоко,масло)													
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(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	**14.9**	**15.9**	**58.9**	**557.8**								