Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 1

_____ В. Н. Чумакова

«_1_» _сентября_ 2022 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«____» _____ 2022г.

М Е Н Ю

Платного питания

на 2022 г.

М Е Н Ю

Платного питания

на 2022 год

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	62.4	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(чай заварка,вода,													
сахар)													
Батон с повидлом	30/20	4.01	3.85	12.05	160	0.04	0.05	0.015	0.01	32.5	8	56	0.4
Хлеб	30	2.1	0.33	12.1	70	0	0	0	0.6	6.9	25.2	9.9	0.6
	500	**13.71**	**15.03**	**57.45**	**582.4**								
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	75	0.01	0.11	43	0.08	132	75	5.25	0.15
Булочка обыкновенная	50	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	62.4	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(чай заварка, вода,сахар)													
	500	**14.9**	**16**	**55.38**	**548.4**								
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	150	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	62.4	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	70	0	0	0	0.6	6.9	25.3	3.9	0.6
	500	**15.36**	**15.43**	**59.4**	**520.4**								
4 День. Четверг													
Котлета рыбная	90	8.3	11.22	25.7	210	0.12	2.54	21.3	1.2	16.47	12	8.2	0.8
Картофельное пюре	150	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	62.4	0	0	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб	30	2.1	0.33	12.1	70	0	0	0	0.6	6.9	25.2	9.9	0.6
	500	**14.7**	**15.8**	**58.98**	**546.4**								
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	150	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	62.4	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	70	0	0	0	0.6	6.9	25.3	3.9	0.6
	500	**16.4**	**15.08**	**58.4**	**630.4**								

М Е Н Ю

Платного питания
на 2022 год

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 твердый порционный	20	4.3	2.1	7.1	75	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	62.5	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													
Огурцы свежие	30				80								
Жаркое по-домашнему	200	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	70	0	0	0	0.6	6.9	25.3	3.9	0.6
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	8.3	62.4	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													
Творожная запеканка	150/15	10.2	14.2	36.8	230	0.08	0.2	0.04	0.02	186	18	134	0.2
с повидлом (творог,яйцо,манка)													
Чай с сахаром	200/15	2.2	1.05	2.3	62.4	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
(чай заварка,вода,сахар)													
	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	150	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	62.4	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	70	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	90	5	5.85	27.32	230	0.2	1.2	20	0.5	206	162	43	1.23
(мясо куры, соль)													
Картофельное пюре	150	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	62.4	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	70	0	0	0	0.6	6.9	25.3	3.9	0.6
	500	**14.9**	**15.9**	**58.9**	**557.8**								