Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 1

_____ В. Н. Чумакова

«____» _____ 2023 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«17» ноября 2023 г.

М Е Н Ю

Платного питания

на 2023 г.

М Е Н Ю

Платного питания

на 2023 год

Д Н И	№	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества			
	рецеп.	порций	Б	Ж	У	ценн-ть	В	С	А	У	Ca	Mg	P	Fe
1. День. Понедельник														
Каша "Дружба" молочная	311	200/5	5	6	34	220	0,02	0,8	0	0	7,9	7	70	0,9
с маслом														
(рис,пшено,молоко,масло,														
соль, сахар,вода)														
Сыр твердый порц.	42	15	4,6	6	0	73	0,01	0,11	43	0,08	132	75	5,25	0,15
Булочка		50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
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,														
		490				**505**								
2 День. Вторник														
Тефтели куриные в с/соусе	462	90	10	11,2	14	184	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(филе куры, лук, морковь,														
мука, масло)														
Рис отварной	682	150	3,9	2,8	32	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	0	0	0,6	6,9	25,2	3,9	0,6
		485				**477,8**								
3 День. Среда														
Макароны отварные	415	180/15	5	6	25,8	290	0,02	0,8	0	0	7,9	7	70	0,9
с сыром														
Пирог с повидлом		75	4,3	2,1	7,1	160	0,04	0,05	0,02	0,01	32,5	8	56	0,4
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
Чай с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	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	25,2	3,9	0,6
		515				**573,8**								
4 День. Четверг														
Салат из капусты	79	50	0,63	4,75	46	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Котлета куриная по-хлыновски		90	5	5,85	25,7	210	0,2	1,2	2	0,5	20	162	43	1,23
(мясо куры, капуста,батон														
лук,соль.вода)														
Картофельное пюре	694	150	2,1	3,2	12,8	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
		535				**495,8**								
5 День. Пятница														
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, томат.паста,														
лук,морковь,мука)														
Макароны отварные	413	150	2	2,4	10,6	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,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
		495				**503,8**								

М Е Н Ю

Платного питания
на 2023 год

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 пшенная молочная	390	200/5	7,7	11,4	5,7	250	0,09	0,4	12,1	0,5	13,8	94	19	0,2
с маслом														
(пшено,молоко,сахар,соль)														
Сыр твердый порционный	42	15	4,3	2,1	7,1	73	0,01	0,11	43	0,08	132	75	5,25	0,15
Батон		30	3,3	1,7	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)														
		470				**465**								
7 День. Вторник														
Котлета куриная по-хлыновски	656	90	5	5,85	27,32	210	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо куры,капуста,батон														
лук,соль, масло, вода)														
Картофельное пюре	694	150	2,1	3,2	12,8	123	0,01	3,75	33,15	0,35	38,25	77	26,7	
(картофель,молоко,масло)														
Компот	859	200	2,2	1,05	8,3	107	0	0	0,3	0	11,1	2,8	1,4	0,28
(сухофрукты, сахар, вода)														
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		470				**511,8**								
8 День. Среда														
Творожная запеканка	315	150/15	10,2	14,2	36,8	360	0,08	0,2	0,04	0,02	186	18	134	0,2
с повидлом														
(творог, яйцо,манка)														
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)														
		380				**412**								
9 День. Четверг														
Бефстроганов куриное в с/соус	423	100	5	5,85	27,82	284	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо куры,масло,соль)														
Рис отварной	682	150	3,9	2,8	32	170	0	0	45	0,1	2,4	8	0	0,02
(рис, вода,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)														
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	3,9	0,6
		495				**577,8**								
10 День. Пятница														
Салат из капусты	79	50	11,25	18,6	8,1	50	0,21	0,9	0,03	0,02	28,5	4,2	159	1,65
Жаркое по домашнему	590	200	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	25,3	3,9	0,6
		495				**473,8**								