УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя

общеобразовательная школа № 7 п. Николаевка»

Приказ № 93 от 30.08.2020

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

питания учащихся из малоимущих семей

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 п.Николаевка»,

2020-2021 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *выход* | *белк* | *жир* | *углев* | *К/кал* | *Са* | *Mg* | *P* | *Fe* | *A* | *B1* | *B2* | *PP* | *C* | *E* | *H* | *B9* | *D* | *№ тех.карты* |
| ПОНЕДЕЛЬНИК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/  10 | 3,99 | 5,32 | 22,83 | 155,  96 | 99,62 | 22,36 | 106,  59 | 0,32 | 0 | 0,12 | 0,11 | 1,89 | 8,2 | 0,03 |  |  |  | 417 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***10,***  ***148*** | ***7,464*** | ***72,16*** | ***292,***  ***85*** | ***104,***  ***16*** | ***26,39*** | ***114,***  ***14*** | ***1,07*** |  | ***0,12*** | ***0,11*** | ***0,90*** | ***8,2*** | ***0,04*** |  |  |  |  |
| ВТОРНИК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Солянка с тушенкой | 100/  10 | 4,43 | 0,19 | 7,44 | 131,  05 | 43,92 | 15,23 | 30,7 | 1,04 | 0,02 |  | 0,06 | 0,64 | 18,32 | 0,2 |  |  |  | 07038 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  |  |  | ***48,89*** | ***267,***  ***94*** | ***48,46*** | ***19,26*** | ***38,25*** | ***1,79*** | ***0,02*** |  | ***0,06*** | ***0,65*** | ***18,32*** | ***0,21*** |  |  |  |  |
| СРЕДА 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре с сосиской и соусом | 100/  30/30 | 9,17/  8,0 | 4,07/110 | 14,05/0,6 | 110/  205,3 | 0,9 | 19,09 | 49,09 | 0,76 | 0,02 | 0,13  0,03 | 0,06/0,09 | 1,99 | 18,1 | 0,13 |  |  |  | 08005 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***23.32*** | ***17.25*** | ***56.52*** | ***369.8*** | ***5.44*** | ***23.12*** | ***55.64*** | ***1.51*** | ***0.02*** | ***0.16*** | ***0.15*** | ***2.0*** | ***18.1*** | ***0.14*** |  |  |  |  |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7 п.Николаевка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Семенченко

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

питания учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 п.Николаевка»

из малоимущих семей на 2018-2019 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *выход* | *белк* | *жир* | *углев* | *К/кал* | *Са* | *Mg* | *P* | *Fe* | *A* | *B1* | *B2* | *PP* | *C* | *E* | *H* | *B9* | *D* | *№ тех.карты* |
| ПОНЕДЕЛЬНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом и окорочком | 250/  10 | 2,2 | 1,78 | 6,44 | 57,49 | 15,23 | 14,35 | 34,92 | 0,8 | 0,01 | 0,09 | 0,03 | 0,45 | 2,34 | 0,06 |  |  |  | 02012 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб | 1 /40 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***8,358*** | ***3,924*** | ***48,303*** | ***194,***  ***38*** | ***19,77*** | ***18,38*** | ***42,47*** | ***1,55*** | ***0,01*** | ***0,09*** | ***0,03*** | ***0,46*** | ***2,34*** | ***0,07*** |  |  |  |  |
| ВТОРНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гречневый с окорочком | 250/10 | 4,01 | 1,83 | 6,74 | 67,28 | 40,86 | 21,74 | 66,16 | 0,53 | 0,001 | 0,04 | 0,04 | 1,11 | 3,56 | 0,29 |  |  |  | 02017 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***10,168*** | ***3,974*** | ***48,603*** | ***204,***  ***17*** | ***45,4*** | ***25,77*** | ***73,71*** | ***1,28*** | ***0,001*** | ***0,04*** | ***0,04*** | ***1,12*** | ***3,56*** | ***0,3*** |  |  |  |  |
| СРЕДА |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с окорочком | 250/10 | 7,0 | 6,4 | 8,7 | 113,8 | 19,09 | 14,08 | 56,93 | 2,06 |  |  | 0,07 | 0,51 | 4,24 | 0,11 |  |  |  | 5 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***13,158*** | ***8,544*** | ***50,563*** | ***250,69*** | ***23,63*** | ***18,11*** | ***64,48*** | ***2,81*** |  |  | ***0,07*** | ***0,52*** | ***4,24*** | ***0,12*** |  |  |  |  |
| ЧЕТВЕРГ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с рисом и окорочком | 250/10 |  | 4,3 | 12,6 | 14,19 | 40,8 | 21,74 | 66,16 | 0,53 |  | 0,04 | 0,009 | 1,11 | 3,56 | 0,29 |  |  |  | 08014 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***6,158*** | ***6,444*** | ***54,463*** | ***151,08*** | ***45,34*** | ***25,77*** | ***73,71*** | ***1,28*** |  | ***0,04*** | ***0,009*** | ***1,12*** | ***3,56*** | ***0,3*** |  |  |  |  |
| ПЯТНИЦА |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый с окорочком | 240/10 | 3,24 | 3,64 | 9,92 | 86,50 | 2,63 | 1,33 | 8,27 | 0,16 | 0,01 | 0,14 | 0,01 | 1,6 | 4 | 0,001 |  |  |  | 02016 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***9,398*** | ***5,784*** | ***51,783*** | ***223,39*** | ***7,17*** | ***5,36*** | ***15,82*** | ***0,91*** | ***0,01*** | ***0,14*** | ***0,01*** | ***1,61*** | ***4*** | ***0,011*** |  |  |  |  |