

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ "СОШ с. Петрунь"
Е.А. Батманова
" 19 " *Сентябрь* 2023 г.



МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся из малообеспеченных семей, детей с ОВЗ и за родительские взносы
на 2023/2024 учебный год (2 полугодие)

Сезон: зима-весна
1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

*№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,00	0,04	8,40	4,60	23,00	18,00	40,00	0,80
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й	250	2,30	4,25	15,12	108,00	3,75	19,50	8,67	0,22	19,00	25,50	65,75	0,92
381	Шницель натуральный рубленый	90	20,40	12,70	2,10	204,00	0,10	0,05	0,00	0,60	9,00	24,00	169,00	2,00
173	Картофель отварной	180	3,23	6,97	7,47	161,50	0,05	0,17	23,63	0,17	18,70	34,00	90,10	1,36
435	Соус молочный (1-й вариант)	50	1,72	3,48	4,43	55,85	0,02	0,02	0,33	0,06	59,85	7,30	46,45	0,09
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,60	110,00	0,00	0,01	0,50	0,00	28,00	7,00	19,00	1,50
	Итого обед:		34,73	39,16	90,24	908,55	3,92	19,94	41,53	6,77	185,55	153,40	556,70	9,79

ВТОРНИК

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
48	Салат из квашенной капусты	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,00	0,05	10,30	2,40	34,50	26,25	53,00	1,20
345	Котлеты рыбные	90	12,42	1,89	8,64	101,70	0,02	0,06	0,36	0,90	31,50	20,70	144,00	0,54
456	Соус красный основной	50	1,00	8,00	170,00	0,07	0,05	1,00	0,40	23,00	115,00	110,00	24,50	0,06
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	17,10	34,46	323,10	0,05	0,19	1,07	4,22	21,45	121,50	193,05	4,19
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
513	Компот из вишни и яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	0,02	4,30	0,20	22,00	14,00	16,00	1,10
	Итого обед:		30,47	43,25	276,57	864,07	0,14	20,37	16,43	36,34	295,45	362,05	571,95	10,81

СРЕДА

№ реп.	Наименование блюда	Выхо д блюда	Белки	Жиры	Углев од ы	Калори йность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,00	0,04	14,10	2,60	17,00	16,00	32,00	0,70
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/2 5	2,20	2,95	14,70	94,25	0,00	0,12	11,08	1,28	16,25	29,25	71,00	1,10
284	Запеканка картофельная с мясом	180	44,00	38,00	3,80	534,00	0,18	0,16	0,20	0,12	54,00	52,00	460,00	6,60
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,00	0,04	8,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого обед:		53,38	47,01	48,82	941,45	0,18	0,50	33,38	5,12	155,25	134,85	689,40	11,92

ЧЕТВЕРГ

№ реп.	Наименование блюда	Выхо д блюда	Белки	Жиры	Углев од ы	Калори йность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,00	0,04	14,10	2,60	17,00	16,00	32,00	0,70
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,00	0,09	7,68	2,35	15,50	26,25	63,00	0,93
260	Гуляш из свинины	110	22,00	24,20	5,50	328,00	0,06	0,08	1,60	0,80	23,00	37,00	238,00	3,30
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,05	0,16	6,12	0,18	46,80	34,20	102,60	1,26
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
513	Компот из вишни и яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	0,02	4,30	0,20	22,00	14,00	16,00	1,10
	Итого обед:		34,51	43,63	94,79	914,05	0,11	0,54	33,80	7,25	152,30	165,05	578,00	10,41

ПЯТНИЦА

*№ реп.	Наименование блюда	Выхо д блюда	Белки	Жиры	Углев од ы	Калори йность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
17	Салат из свежих огурцов	100	17,50	10,10	2,00	102,00	0,00	0,03	5,00	4,00	18,00	13,00	33,00	0,80
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,78	83,00	0,00	0,06	18,48	2,38	34,00	22,25	47,50	0,80
404	Птица отварная	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,03	0,02	1,92	0,42	28,33	13,33	75,00	0,83
426	Картофель отварной	180	2,85	7,35	19,05	153,00	0,05	0,15	20,85	0,15	16,50	30,00	78,00	1,20
513	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	21,10	98,00	0,00	0,01	2,10	0,10	11,00	7,00	8,00	0,70

109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
	Итого обед:		38,91	34,71	80,06	735,20	0,08	0,41	48,34	8,16	135,83	123,18	367,90	7,45

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
53	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,00	0,01	5,50	4,50	32,00	19,00	36,00	1,10
108	Суп картофельный с клецками	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,04	0,11	15,70	0,25	49,75	33,50	100,25	1,45
398	сметанным	120	16,36	12,55	3,91	193,64	7,31	0,18	7,73	4,91	20,91	16,36	287,27	6,09
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,05	0,16	6,12	0,18	46,80	34,20	102,60	1,26
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,60	110,00	0,00	0,01	0,50	0,00	28,00	7,00	19,00	1,50
	Итого обед:		30,80	36,23	99,62	847,94	7,41	0,62	35,55	10,96	205,46	147,66	671,52	14,52

ВТОРНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
22	Салат из свежих помидоров	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,00	0,04	14,10	2,60	17,00	16,00	32,00	0,70
131	Свекольник	250	2,18	0,53	12,03	144,14	0,02	0,11	6,17	6,17	64,66	29,62	99,04	1,14
259	Жаркое по-домашнему	180	23,60	21,09	15,09	344,54	0,04	0,15	6,90	0,70	31,80	50,90	241,00	3,09
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
513	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	21,10	98,00	0,00	0,01	2,10	0,10	11,00	7,00	8,00	0,70
	Итого обед:		32,16	27,78	78,54	789,88	0,06	0,45	29,27	10,69	152,46	141,12	506,44	8,75

СРЕДА

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,00	0,04	8,40	4,60	23,00	18,00	40,00	0,80

153	Суп из рыбных консерв	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,03	0,11	7,90	0,75	63,75	48,25	165,75	1,25
260	Гуляш из свинины	125	22,00	24,20	5,50	328,00	0,06	0,08	1,60	0,80	23,00	37,00	238,00	3,30
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	17,10	34,46	323,10	0,05	0,19	1,07	4,22	21,45	121,50	193,05	4,19
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,60	110,00	0,00	0,01	0,50	0,00	28,00	7,00	19,00	1,50
	Итого обед:		46,15	60,28	117,13	1196,55	0,14	0,57	19,47	11,49	187,20	269,35	782,20	14,16

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Углевод	Калори	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,00	0,04	14,10	2,60	17,00	16,00	32,00	0,70
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,55	5,53	13,90	111,00	0,01	0,03	0,25	2,50	9,00	4,50	29,75	0,40
293	Птица жареная	100	23,57	16,28	0,57	242,85	0,03	0,06	4,70	0,57	35,71	22,85	158,57	1,57
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,00	0,06	0,02	0,80	5,70	8,10	35,70	0,78
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,14	0,00	1,12	28,00	37,60	126,40	3,12
513	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	21,10	98,00	0,00	0,01	2,10	0,10	11,00	7,00	8,00	0,70
	Итого обед:		38,16	28,64	94,93	799,95	0,04	0,34	21,17	7,69	106,41	96,05	390,42	7,27

ПЯТНИЦА

№ рец.	Наименование блюда	Выхо д блю д а	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
17	Салат из свежих огурцов	100	17,50	10,10	2,00	102,00	0,00	0,03	5,00	4,00	18,00	13,00	33,00	0,80
153	Суп из рыбных консерв	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,03	0,11	7,90	0,75	63,75	48,25	165,75	1,25
251	Поджарка из свинины	104	22,00	24,20	5,50	328,00	0,06	0,08	1,60	0,80	23,00	37,00	238,00	3,30
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,05	0,16	6,12	0,18	46,80	34,20	102,60	1,26
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,60	110,00	0,00	0,01	0,50	0,00	28,00	7,00	19,00	1,50
	Итого обед:		56,30	50,04	87,47	958,85	0,14	0,48	21,12	6,43	197,05	162,95	637,35	10,06