

Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 2


Т. В. Лебедева
«09» _____ 2025 г.



Разработано:

Директор И.П.


В. В. Павлов
«09» _____ 2025 г.



М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

с 1 по 4 класс

на 2025 г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

начальных классов с 1 по 4 класс

Первая неделя

Д Н И	№	Масса	Пищевые вещества			Энергет ценн-ть	Витамины				Минеральные вещества			
	рецеп.	порций	Б	Ж	У		В	С	А	У	Са	Mg	P	Fe
1. День. Понедельник														
Каша Геркулесовая	311	235/5	5	6	34	253	0,02	0,8	0	0	7,9	7	70	0,9
молочная с маслом (геркулес,молоко,сахар)														
Сыр порционный	42	15	5,1	4,6	0,3	78	0,21	0	0,01	0	5	22	77	1
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, Батон		30	4,01	3,85	12,05	90	0,04	0,05	0,015	0,01	32,5	8	56	0,4
		500	14,31	14,45	61,65	473								
2 День. Вторник														
Тефтели куриные в с/соусе	462	90	10	6,3	8,3	184	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(филе кури, лук, морковь, сметана,мука, масло)														
Рагу с овощами	682	165	4,9	5,6	25	170	0	0	45	0,1	2,4	8	0	0,02
(картоф,морковь,капуста)														
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	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
		500	17,2	12,23	60,7	477,8								
3 День. Среда														
Макароны отварные	415	160/15	10	13,4	33	290	0,08	0,2	0,04	0,02	186	18	134	0,2
с сыром (макароны,сыр)														
Булочка с повидлом		80	3,3	3,7	14,05	160	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
Чай с сахаром	150	200/15	3	0,1	1,5	52	0,02	2,8	0,02	0	14	4	4	0,1
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		500	18,4	17,43	60,65	611,8								
4 День. Четверг														
Салат из овощей	79	30	1	1,7	1,5	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Котлета куриная по-хлыновс	498	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	2	0,5	20	162	43	1,23
(мясо кури,картофель, батон,лук,соль)														
Картофельное пюре	694	150	3,2	1,2	22,1	112	0,01	3,75	33,15	0,35	38,25	77	26,7	0,86
(картоф,молоко,масло)														
Компот	376	200	0,2	0	22,3	107	0,4	2	0	0	7,4	5,4	4	0,14
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		500	22,5	12,63	63,4	550,8								
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 кури, томат.паста, лук,морковь,мука)														
Макароны отварные	413	155	5,4	7,5	30	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
		500	17,8	19,13	71,1	503,8								

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания начальных классов с 1 по 4 класс

Д Н И	№	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины				минеральные вещества			
	рецеп.	порций	Б	Ж	У	ценн-сть	В	С	А	У	Са	Mg	P	Fe
6 День. Понедельник														
Каша пшенная молочная с маслом	390	235/5	7,7	7,8	39	250	0,09	0,4	12,1	0,5	13,8	94	19	0,2
(пшено,молоко,сахар,соль)														
Сыр порционный	42	15	4,6	6	0	78	0,01	0,11	43	0,08	132	75	5,25	0,15
Батон		30	2,2	1	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)														
		500	14,7	14,8	68,35	470								
7 День. Вторник														
Котлета куриная по хлыновски	656	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо кури,батон,лук,соль,картофель, масло, вода)														
Картофельное пюре	694	165	3,5	1,3	24,3	140	0,01	3,75	33,15	0,35	38,25	77	26,7	
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
		500	21,8	11,03	64,1	473,8								
8 День. Среда														
Макароны отварные с сыром	415	160/15	10	13,4	33	290	0,08	0,2	0,04	0,02	186	18	134	0,2
(макароны,сыр,вода,масло)														
Булочка с повидлом		80	3,5	3,8	15	165	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
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	6,3	25,3	3,9	0,6
		500	15,8	17,53	75,4	578,8								
9 День. Четверг														
Оладьи с повидлом	733	150/15	10	17	35	300	0,04	0,05	0,015	0	61,4	6,8	43,8	0,9
(мука, дрожжи,молоко,сахар)														
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)														
Фрукт		120	0,3	0	47	120	4	0	1,2	0	32	12	8,8	2,6
		500	23,5	21,58	77,1	472								
10 День. Пятница														
Бефстроганов кур.в с/соусе	423	100	17,5	15,85	30	284	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо кури, масло,соль)														
Макароны отварные	413	155	5,4	7,5	30	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	0,4	2	0	0	7,4	5,4	4	0,14
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		500	16,5	16,23	68,4	557,8								