

Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 2

 Т.В. Лебедева
« 3 » _____ 2025 г.

Разработано:

Директор И.П.

 В. В. Павлов
« 3 » _____ 2025 г.

М Е Н Ю

школьного спец. питания

с 1 по 4 класс

на 2025 г.

М Е Н Ю

школьного спец.питания для детей

с 1 по 4 класс

ДНИ			Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
	№	Масса				тичес.								
	рецеп.	порции	Б	Ж	У	цен-ст	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 День. Понедельник														
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	250	2	2,5	8,4	120	0,06	21,6	0	0,78	38,5	29,3	24,5	0,8
(капуста,картофель, лук,морковь)														
Котлета куриная по-хлыновски	498	90	16	9,4	12,4	210	0,04	0	0	0,01	0,9	18,9	84,5	0,1
(мясо кури, картофель, лук,мука)														
Греча отварная (греча,масло,соль,вода)	679	150	4,4	5	22,7	155	0,33	0,5	0,2	0	15	2,7	77	0,6
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	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	25,3	3,9	0,6
		735				648,8								
2 День. ВТОРНИК														
Салат из капусты	79	60	1,6	3	1,9	60	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вемिशелевый на м.к.б.	208	250	6,2	5,6	22,3	120	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
(вермишель,картоф,лук,морковь)														
Запеканка картоф. с мясом цыпленка	349	155	10	17	35	300	0,06	0,8	0,9	0,8	30	62	180	0,01
(мясо цыпленка, картоф. соль,масло)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	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	25,3	3,9	0,6
		710				603,8								
3 День. СРЕДА														
Винегрет овощной	100	60	2,8	5,3	13,2	60	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	250	7	6	13,2	127	0,14	2,12	0	0	35	38	20,5	1,2
(горох,картоф.морковь,лук,масло)														
Голубцы	298	150	6,2	2,3	14,6	250	0,24	0,02	0,24	0,81	9,94	18,4	16,5	0,45
(мясо кури,рис,морковь,лук,капуста)														
Чай с с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,сахар)														
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		705				610,8								
4 День. Четверг														
Борщ из свежей капусты на м.к.б.	110	250	2,8	2,5	10,2	104	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
(свекла,картофель,лук, морковь)														
Тефтели куриные	619	90	10	6,3	8,3	184	0,14	3,25	0,02	0,03	39	28,5	80	0,5
(филе кури,рис,морковь,масло)														
Макароны отварные	413	150	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
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		735				561,8								
5 День. Пятница														
Салат из свеклы	50	60	1,2	0	6	30	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
(свекла,сахар,соль,масло)														
Рассольник Ленинградский на м.к.б.	197	250	2,8	2,5	14,5	104	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(капуста,картофель,лук,огурцы сол.)														
Жаркое по домашнему	590	200	11,08	13,7	39,5	300	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(филе кури,картоф,лук,морковь,масло)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	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	25,3	3,9	0,6
		705				557,8								

М Е Н Ю
школьного спец. питания для детей
с 1 класса по 4 класс

ДНИ			Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
	№	Масса				тичес.								
	рецеп.	порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК														
Салат из капусты	79	60	1,6	3	1,9	60	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вермишелевый на м.к.б. (вермишель,картоф.лук,морковь)	208	250	6,2	5,6	22,3	120	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
Греча по-купечески (греча,мясо куры,морковь.лук,томат)	415	150	10	13,4	33	290	0,08	0,2	0,04	0,02	186	18	134	0,2
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	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	25,3	3,9	0,6
		705				593,8								
7 День. ВТОРНИК														
Салат из свеклы	50	60	1,2	0	6	30	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Рассольник Ленинград. на м.к.б. (капуста, картоф, лук,огурцы сол.)	197	250	2,8	2,5	14,5	104	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
Плов (мясо куры, рис,морковь,масло,соль)	645	200	7,1	5,5	6,5	290	0,04	0	0	0,01	0,9	18,9	84,5	0,1
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	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	25,3	3,9	0,6
		705				547,8								
8 День. СРЕДА														
Винегрет овощной	100	60	2,8	5,3	13,2	80	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Щи из свежей капусты на м.к.б. (капуста,картоф, лук, морковь,	186	250	2	2,5	8,4	120	0,06	21,6	0	0,78	38,5	29,3	24,5	0,8
Гуляш куриный (мясо куры,том.паста,лук,морковь,мука)	591	100	10,1	11,3	13,7	230	0,08	0	8,2	0	66	14	100	1,12
Макароны отварные	413	150	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	2,2	1,05	8,3	52	0	0	0,3	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		755				703,8								
9 День. Четверг														
Суп картоф. гороховый на м.к.б. (горох,картофель,лук, морковь,	206	250	6,2	5,6	22,3	127	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
Оладьи с повидлом (мука,дрожжи,сахар,молоко,соль)	733	150/15	10	17	35	300	0,04	0,05	0,015	0	61,4	6,8	43,8	0,9
Чай с сахаром (Чай заварка, сахар)	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	25,3	3,9	0,6
Фрукты		100	0,3	0	47	75	4	0	1,2	0	32	12	8,8	2,6
		760				625,8								
10 День. Пятница														
Борщ из св. капусты на м.к.б. (свекла, картоф.лук, морковь)	110	250	2,8	2,5	10,2	104	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Печень по-строгановски (печень,соус,сметана)	582	90	13,25	11,2	13,5	180	0,14	3,25	0,02	0,03	39	28,5	80	0,5
Рис отварной (рис.масло,соль,вода)	682	150	3,7	5,4	20	223	0,33	0	0	0	15	2,7	7,7	0,6
Чай с сахаром (заварка, сахар)	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	25,3	3,9	0,6
		735				630,8								