

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Шолоховская гимназия»

Л.А. Штанг
2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Общепит»

Н.П. Лащёнова
2023 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования – члены семей лиц, участников СВО
(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО
(обучающиеся 1-4 классов)

МЕНЮ

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -
члены семей лиц, участников СВО

Понедельник

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углевод		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
Борщ "Украинский"	1/200	2,55	7,75	17,03	147,9	0,51	2,3	17,85	0,26	40,8	224,4	17,85	0,77	113	
Котлета мясная	1/40	13,26	11,76	6	185,4	0,14		18	2,16	21	112,8	30	1,2	469	
Макароны отварные	1/100	0,7	5,05	3,4	62	0,24	0	46,87		122,61	203,05	92,44	3,9	71	
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24	363	
Хлеб пшеничный	2/25	1,9	1,36	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42	*	
Сок фруктовый	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	19,8	692
Итого	620	20,28	28,16	50,91	621,78	1,05	22,16	104,72	2,89	228,99	633,7	173,68	7,27	19,8	

Бух. калькулятор:

Повар:

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -
 члены семей лиц, участников СВО

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

МЕНЮ

Вторник
 1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
Суп картофельный с горохом	1/200	6,2	5,6	22,3	167	0,09	7,71		0,75	30,08	188	28,2	0,94		139
Картофельное пюре	1/100	4,41	9,45	30,66	228,9	0,1	15,03	16,8	0,11	31,08	62,19	19,97	0,69		520
Шницель мясной	1/40	0,4	0	0,87	6,53	0,02	5,79		1,41	13,7	18,83	9,24	0,31		*
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83		*
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*
Итого	612	16,01	15,75	110,93	603,43	0,3	28,53	16,8	3,1	90,86	325,19	75,78	3,1		

Бух. калькулятор:

Повар:

**Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -
члены семей лиц, участников СВО**

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

МЕНЮ

Среда

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		РЭ
Суп с фрикадельками	25/200	7,55	5,61	15,4	144,84	0,12	10		2,5	29	90	25	1,5		137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83		*
Пирожок с яблоком	100	3,8	1,1	42	191,7	0,01		0		5,46		1,95	0,14		687
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0	15,2	60	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		684,685
Итого	572	15,47	7,01	93,3	513,54	0,22	10	0	3,33	50,46	146,17	45,32	2,8		

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -
члены семей лиц, участников СВО

Четверг

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
Суп-лапша с курицей	30/200	9,6	7,01	15,19	163,2	0,08	16		1	55	192	32	1,2	233	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42	*	
Пицца	1/100	3,68	3,89	34,52	198	0,01		0		4,09		1,46	0,11	687	
Чай с сахаром	200/15	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	19,8	692
Итого	570	16,51	12,55	72,83	568,8	0,23	32,1	18	1,37	97,39	276,97	61,95	2,47	19,8	

Бух. калькулятор:

Повар:

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -
члены семей лиц, участников СВО

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

МЕНЮ

Пятница

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Солянка " Домашняя"	1/200	15,08	11,65	4,78	185,12	0,52	2,34	18,2	0,26	41,6	228,8	18,2	0,78	157
Сосиска в тесте	55/50	4,2	9	29,2	218	0,13	19,32	21,6	0,14	39,96	79,96	25,68	0,89	
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83	*
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	639
Итого	530	23,68	20,95	86,08	644,12	0,75	25,66	39,8	1,3	131,56	369,43	76,05	3,3	

Бух. калькулятор:

Повар:

**Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -
члены семей лиц, участников СВО**

МЕНЮ

**недельник
неделя Обед**

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергет цен, ккал	Витамины (mg)					Минеральные вещества (mg)				
		белки	жиры	глеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ	№
Орн с капустой и картофелем	1/200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	8,64		0,64	46,4	160	24	1,04		110
Орлета в тесте	40/50	2,94	6,31	22,77	219,06	0,02			0,27	7,67	45,17	9,03	9,03	0,56	733
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*
Итого	515	6,94	10,72	53,7	408,36	0,12	8,64		1,49	65,07	243	44,32	10,82	0,56	

Их. калькулятор:

Повар:

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -

члены семей лиц, участников СВО

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

МЕНЮ

Вторник

2 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г				Энерг цен, ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)				РЭ	№
		белки	жиры	глеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Суп картофельный с горохом	1/200	6,32	5,71	22,75	170,34	0,1	8,36		0,82	32,64	204	30,6	1,02		139	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42	*		
Бутерброд с ветчиной и сыром	30/30/1 5	11,8	12	20,3	201	0,09	15,4	0		11,25	64,22	17,7	1,14	*		
Компот из сухофруктов с добавлением свежих ягод	1/200	4,9	5	32,5	190	0,036	0,97	16,25	0,01	196,7	157,59	30,33	0,59	35,69	693	
Итого	500	24,92	22,86	85,9	619,84	0,256	24,73	16,25	1,08	245,59	444,15	85,72	3,17	35,69		

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -
члены семей лиц, участников СВО

Среда

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

2 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	глеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		РЭ
Борщ "Украинский"	1/200	2,45	7,45	16,37	142,1	0,51	2,3	17,85	0,26	40,8	224,4	17,85	0,77		113
Котлета мясная	1/40	13,26	11,76	6	185,4	0,14		18	2,16	21	112,8	30	1,2		469
Макароны отварные	1/100	0,742	5,35	3,61	65,72	0,24	0	46,87		122,61	203,05	92,44	3,9		71
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24		363
Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Сок фруктовый	200	1,197	1,35	11,49	13,42	0,09	14,49	16,2	0,11	29,97	59,97	19,26	0,67	19,8	692
Итого	620	20,09	26,8	49,18	484,02	1,03	20,55	102,92	2,88	225,66	627,04	171,54	7,2	19,8	

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -
члены семей лиц, участников СВО

Четверг

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

2 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергет цен, ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)					
		белки	жиры	глеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	№
Суп с фрикадельками	25/200	7,55	5,61	15,4	144,84	0,12	10		2,5	29	90	25	1,5		137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83		*
Пирожок с яблоком	100	3,8	1,1	42	191,7	0,01		0		5,46		1,95	0,14		687
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0	15,2	60	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		684,685
Итого	572	15,47	7,01	93,3	513,54	0,22	10	0	3,33	50,46	146,17	45,32	2,8		

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования -

члены семей лиц, участников СВО

(в том числе в случае гибели (смерти) участника СВО) (обучающиеся 1-4 классов.)

Пятница

2 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергети ч цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					РЭ	№
		белки	жиры	глеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Борщ с капустой и картофелем	1/200	2	5,2	13,1	106	0,05	10,8		0,8	58	200	30	1,3		110
Каша гречневая	1/100	11,2	1,6	70	338	0,04			0,5	7	24	6	0,6		516
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24		363
Котлета из филе птицы	1/40	11,2	1,6	70	338	0,04			0,5	7	24	6	0,6		
Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Компот из сухофруктов	1/200	0,31	0	35	143	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*
Итого	620	27,15	9,29	199,8	1002,38	0,21	14,56		2,48	89,28	294,32	58,19	3,49		

Бух. калькулятор:

Повар: