

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 12



А.В.Кондрахин

«Утверждаю»

ИН «Ильенко»



Е.В.Ильенко

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
обучающихся льготных категорий 5-11 классов
на январь-май 2023 года
(обед)
стоимостью 53 рубля**

Двенадцатидневное меню
бесплатного горячего питания малоимущих детей 5-11класс на 2023год

№ рец	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	1 неделя												
1Д													
139	Сосиска отварная	60	6,15	16,45	1,25	170	0,03	0	0	13	9	72	1
413	Каша пшеничная	100	5	7,2	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
297	Компот фруктовый	180	0,75	0	17,6	105,75	0,02	3	сп	12	13,5	7,5	0,3
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
	Всего за день		15,2	24,01	70,15	604,25	0,25	3	0	51	189	176,5	4,8
2д													
124	Тефтеля из филе кур	50	8	7,2	8	128,5	0,04	0,7	ел	18	16	96	0,6
462	Макаронные изделия	100	3,4	6,1	22,8	167	0,16	0	0	36	83	16	1,7
297	Зеленый горошек	10	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
685	Чай с сахаром	200	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
-----	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
3д													
462	Гуляш куриный /соус	45/45	8	7,2	8	87	0,04	0,7	ел	18	16	96	0,6
516	Рис отварной	100	3,4	6,1	22,8	163	0,16	0	0	36	83	16	1,7
685	Чай с сахаром	180	0,1	0	7,5	75,99	ел	ел	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
	Всего за день		14,8	13,66	62,1	452,49	0,26	0,7	0	70	133,5	122	3,2

4д													
388	Печень тушеная	50	6,5	4,4	7,6	124	0,04^	0,4	0,01	15,5	84	12,5	0,35
520	Каша гречневая	100	2,1	4,5	14,6	109	0,09	3,5	ел	26	53	19	0,7
	Хлеб йодированный	40	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
685	Чай с сахаром	180	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
	Всего за день		12	4,86	53,5	359,5	0,15	3,9	0,01	57,5	171,5	41,5	1,95
5д													
492	Котлета из филе кур	40/30	47,8	17,73	41,76	179	0,07	4,66	0,02	32,99	200,22	82,43	1,63
520	Каша пшеничная	90	5	7,2	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
	Овощная закуска	30	0,25	0,05	0,02	59,1	0,01	0	0	12	120	48	0,3
	Чай с сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
	Всего за день		58,36	11,86	111,16	642	0,325	22,86	0,03	111,59	521,12	205,48	6,33
6д													
	Тефтели из печени с рисом	50	8	7,2	8	91,2	0,04	0,7	сп	18	16	96	0,6
	Пюре картофельное	100	4,3	6,9	2,4,8	183	0,09	3,5	ел	26	53	19	0,7
	Овощная закуска	30	0,25	0,05	0,02	59,1	0,01	0	0	12	120	48	0,3
	Чай с сахаром	180	3,3		23,8	126,5	0,06	0		14	4	4	1
	Хлеб йодированный	50											
	Всего за день			26,01	142,98	1101,8	0,525	27,06	0,03	181,59	714,12	372,48	8,93
	2 неделя												
7д													
492	Котлета куриная	60	6,15	6,45	1,25	212,5	0,03	0	0	13	9	72	1
520	Макаронны отварные	100	5	7,2	27,5	154	0,14	0	0	16	134	90	3

