

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Высокогорская СОШ №2»



Ф.Ф.Абдрахманов

Двенадцатидневное меню

**для организации горячего питания (горячих завтраков) для детей из
многодетных семей МБОУ «Высокогорская СОШ №2»
на 2022-2023 учебный год**

2022г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ НА СУММУ 15 РУБ.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет,экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	40/20	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,25
	Итого:	60	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	0	46,65	51,17	15,25	0,25

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92
	Итого:	60	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	40/20	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42
	Итого:	60	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92
	Итого:	60	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92
	Средняя за первую неделю:	83,33	3,93	5,87	6,16	77,04	0,05	4,76	23,69	43,18	43,18	51,42	12,95	0,67

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	40/20	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,25
	Итого:	60	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,25

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	40/20	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42
	Итого:	60	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9
	Средняя за вторую неделю:	83,00	5,59	7,96	6,43	109,17	0,06	0,62	29,70	0,80	41,70	55,40	11,61	0,62
	Средняя за две недели:	83,17	4,76	6,91	6,29	93,11	0,05	2,69	26,69	21,99	42,44	53,41	12,28	0,64