

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №2 г. Катайска

(А.А. Санина)

« 31 » Июня 2023 год



Меню для обучающихся, получающих начальное общее образование
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
 г. Катайска, Курганской области.

День: Понедельник (1 день) Неделя: Первая Сезон: Весенний Возраст: 7 лет- 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№53	Огурец свежий порционный	60												
	Огурец свежий		60	0,48	0	1,56	7,8	0,024	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
				0,48	0	1,56	7,8							
№	Яблоко	200												
	Яблоко		200	0,8	0	19,6	76	0,06	32	0	32	22	18	1,2
				0,8	0	19,6	76							
№420	Макаронные изделия запеченные с яйцом с маслом сливочным	200\10												
	Макаронные изделия		70	8,61	0,77	45,01	225,4	0,119	0	0	13,3	60,9	25,9	1,26
	Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0	0,14	56	86	22	1
	Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29	0,015	0,5	0,01	60,5	45,5	7	0,05
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,02
№943	Чай с сахаром	185\15												
	Чай		1	0,2	0	0,04	0,248	0,003	0,1	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0	0	0,045

№3	Хлеб с сыром	30\10												
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	5,6	0,11
	Итого за завтрак:													
	Обед													
№53	Огурец свежий порционный	60												
	Огурец свежий		60	0,48	0	1,56	7,8	0,024	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
№195	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250\10\10												
	Перловая крупа		10	0,93	0,11	6,73	32,4	0,012	3,8	0	3,8	32,3	9,2	0,18
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Огурцы соленые		27	0,756	0	0,162	4,32	0,005	1,35	0	6,75	5,4	2,7	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
				6,275	6,52	27,319	195,8							
№618	Тефтели с рисом	100												
	Мясо		76	13,528	7,6	0	122,36	0,046	0	0	6,84	123,88	79,76	0,836
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Мука		12	1,272	0,144	8,256	40,08	0,03	0	0	2,88	13,8	5,28	0,252
	Рис		20	1,4	0,1	14,9	67,6	0,016	0	0	4,8	19,4	5,2	0,2
	Лук		18	0,252	0	1,8	7,38	0,009	1,8	0	5,58	10,44	2,52	0,144
				16,452	17,834	24,956	327,32							
№679	Греча с маслом растительным	145\5												
	Греча		71	8,946	2,343	46,15	246,37	0,305	0	0	39,05	211,58	55,38	4,686
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0

	Сок		200	0,14	0	24,4	108	0,02	14	0	28	36	12	0,6
				0,14	0	24,4	108							
№	Икра кабачковая порционная	60												
	Икра кабачковая		60	1,68	0	3,12	292,8	0,048	16,8	0	60	48	0	2,88
				1,68	0	3,12	292,8							
№618	Тефтели с рисом	100												
	Мясо		76	13,528	7,6	0	122,36	0,046	0	0	6,84	123,88	79,76	0,836
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Мука		12	1,272	0,144	8,256	40,08	0,03	0	0	2,88	13,8	5,28	0,252
	Рис		20	1,4	0,1	14,9	67,6	0,016	0	0	4,8	19,4	5,2	0,2
	Лук		18	0,252	0	1,8	7,38	0,009	1,8	0	5,58	10,44	2,52	0,144
				16,452	0,244	24,956	327,32							
№688	Макаронные изделия с маслом растительным	145\5												
	Макаронные изделия		53	6,519	0,583	34,079	170,66	0,09	0	0	10,07	46,11	19,61	0,641
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0		0	0	0
				6,519	5,578	34,079	215,61							
№1	Хлеб с маслом сливочным	30\10												
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,2
				2,34	8,52	14,28	140,8							
№943	Чай с сахаром	185\15												
	Чай		1	0,2	0	0,04	0,248	0,003	0,1	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0	0	0,045
				0,2	0	15,01	57,098							
	Итого за завтрак:													
	Обед													
№	Икра кабачковая порционная	60												
	Икра кабачковая		60	1,68	0	3,12	292,8	0,048	16,8	0	60	48	0	2,88
				1,68	0	3,12	292,8							
№169	Борщ с мясом со сметаной	250\10\10												
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Капуста		25	0,45	0,025	1,175	6,75	0,008	11,25	0	12	7,75	4	0,15
	Свекла		50	0,75	0	4,55	20,5	0,01	5	0	18,5	21,5	21,5	0,7
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0

	манная с маслом сливочным													
	Манная крупа		44	4,972	0,308	31,504	151,36	0,062	0	0	8,8	37,4	7,92	0,44
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Сахар		6	0	0	5,988	22,74	0	0	0	0,12	0	0	0,018
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,02
				7,832	11,758	42,282	306,9							
№	Кофейный напиток на молоке	200												
	Кофейный напиток		4	0,556	0,576	0,112	8,92	0,003	0	0	5,88	7,92	0	0,212
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
				3,356	3,776	24,772	142,72							
№3	Хлеб с сыром	30\10												
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Сыр		10	2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	0,11
				4,96	3	14,19	102							
	Обед:													
№	Помидор свежий порционный	60												
	Помидор свежий		60	0,66	0	2,28	12	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54
				0,66	0	2,28	12							
№202	Суп овощной с мясом и сметаной	250\10\10												
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Капуста		25	0,45	0,025	1,175	6,75	0,008	11,25	0	12	7,75	4	0,15
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	29,97	0	0	0	0	0	0	0
	Зеленый горошек		12	0,372	0,024	0,78	4,8	0,013	1,2	0	2,4	7,44	2,4	0,084
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
				5,411	6,459	22,382	173,63							
№482	Горбуша припущенная в молоке	100												
	Горбуша		120	25,2	8,4	0	176,4	0,072	0	0,036	57,6	248,4	52,8	2,4
	Лук		6	0,084	0	0,546	2,46	0,003	0,6	0	1,86	3,48	0,84	0,048
	Молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,009	0,3	0,006	36,3	27,3	4,2	0,03
				26,124	9,36	1,956	196,26							

	Чай		1	0,2	0	0,04	0,248	0,003	0,1	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0	0	0,045
				0,2	0	15,01	57,098							
	Итого за завтрак:													
	Обед													
№	Икра кабачковая порционная	60												
	Икра кабачковая		60	1,68	0	3,12	292,8	0,048	16,8	0	60	48	0	2,88
				1,68	0	3,12	292,8							
№195	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250\10\10												
	Перловая крупа		10	0,93	0,11	6,73	32,4	0,012	3,8	0	3,8	32,3	9,2	0,18
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Огурцы соленные		27	0,756	0	0,162	4,32	0,005	1,35	0	6,75	5,4	2,7	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
				6,275	6,52	27,319	195,8							
№591	Гуляш	100\50												
	Мясо		159	32,436	3,975	0	165,36	0,191	0	0	14,31	341,85	39,75	3,18
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Лук		25	0,35	0	2,275	10,25	0,013	2,5	0	7,75	14,5	3,5	0,2
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Мука		6	0,636	0,072	4,128	20,04	0,015	0	0	1,44	6,9	2,64	0,126
				33,604	14,037	7,219	289,75							
№688	Макаронные изделия с маслом растительным	145\5												
	Макаронные изделия		53	6,519	0,583	34,079	170,66	0,09	0	0	10,07	46,11	19,61	0,641
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0		0	0	0
				6,519	5,578	34,079	215,61							
№859	Компот из клюквы	200												
	Клюква		20	0,1	0	0,76	5,2	0,004	3	0	23,8	1,6	2,8	0,12
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,8	0	0	0,12

				0,1	0	20,72	81							
№	Хлеб	60												
	Хлеб		60	4,56	0,54	29,82	132	0,09	0	0	15,6	49,8	21	0,906
				4,56	0,54	29,82	132							
	Итого за обед:													
	Итого за день:													

День: **Вторник (7 день)** Неделя: **Вторая** Сезон: **Весенний** Возраст: **7 лет- 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли честв о.	Пищевые вещества			Энерге – тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				нетто	Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№	Сок	200												
	Сок		200	0,14	0	24,4	108	0,02	14	0	28	36	12	0,6
				0,14	0	24,4	108							
№	Помидор свежий порционный	60												
	Помидор свежий		60	0,66	0	2,28	12	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54
				0,66	0	2,28	12							
№482	Горбуша припущенная в молоке	100												
	Горбуша		120	25,2	8,4	0	176,4	0,072	0	0,036	57,6	248,4	52,8	2,4
	Лук		6	0,084	0	0,546	2,46	0,003	0,6	0	1,86	3,48	0,84	0,048
	Молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,009	0,3	0,006	36,3	27,3	4,2	0,03
				26,124	9,36	1,956	196,26							
№694	Пюре картофельное с маслом сливочным	145\5												
	Картофель		190	3,8	0,76	32,87	155,8	0,228	38	0	19	110,2	43,7	1,71
	Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,019	1,1	0,95	1,5	0,01
	Молоко		25	0,7	0,8	1,175	14,5	0,008	0,25	0,005	30,15	22,75	3,5	0,025
				4,53	5,685	34,09	207,7							
№403	Какао на молоке	200												
	Какао		4	0,968	0,7	1,116	18,72	0,004	0	0	0,72	30,84	3,6	0,468
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06

				3,768	3,9	25,776	152,52							
№3	Хлеб с сыром	30\10												
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Сыр		10	2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	0,11
				4,96	3	14,19	102							
	Итого за завтрак:													
	Обед													
№	Помидор свежий порционный	60												
	Помидор свежий		60	0,66	0	2,28	12	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54
				0,66	0	2,28	12							
№186	Щи с мясом со сметаной	250\10\10												
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Капуста		60	1,08	0,06	2,82	16,2	0,018	27	0	12	18,6	9,6	0,36
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
				5,669	6,47	22,431	171,08							
№671	Тефтели куриные	100												
	Хлеб		18	1,368	0,162	8,946	39,6	0,028	0	0	4,68	14,94	6,3	0,272
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Мука		12	1,272	0,144	8,256	40,08	0,03	0	0	2,88	13,8	5,28	0,252
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Грудка куриная		74	15,762	8,14	0,074	136,16	0,074	0	0,03	11,84	103,6	11,84	1,48
				18,57	18,436	18,356	310,66							
№679	Гречневая крупа с маслом растительным	145\5												
	Гречневая крупа		71	8,946	2,343	46,15	246,37	0,305	0	0	39,05	211,58	55,38	4,686
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
				8,946	7,338	46,15	291,32							
№882	Кисель	200												
	Кисель		24	0,544	0	0,312	17,52	0,06	0	0	5,76	15,6	10,56	0,504
	Сахар		10	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0,2	0	0	0,03
				0,544	0	10,292	55,42							

Завтрак														
№	Банан	200												
	Банан		200	3	0	44,8	182	0,08	20	0,24	16	56	84	1,2
№ 447	Картофельная запеканка с маслом сливочным	200\5												
	Картофель		75	1,5	0,3	12,975	61,5	0,09	15	0	7,5	43,5	17,25	0,675
	Яйцо		140	15,24	13,8	0,84	188,4	0,084	0	0,42	66	258	14,4	3
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,019	1,1	0,95	1,5	0,01
	Молоко		45	1,26	1,44	2,115	26,1	0,14	0,45	0,009	54,45	40,95	6,3	0,045
				18,03	29,655	15,975	339,8							
№	Кофейный напиток на молоке	200												
	Кофейный напиток		4	0,556	0,576	0,112	8,92	0,003	0	0	5,88	7,92	0	0,212
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
				3,356	3,776	24,772	142,72							
№3	Хлеб с сыром	30\10												
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Сыр		10	2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	0,11
				4,96	3	14,19	102							
	Обед:													
№	Икра кабачковая порционная	60												
	Икра кабачковая		60	1,68	0	3,12	292,8	0,048	16,8	0	60	48	0	2,88
				1,68	0	3,12	292,8							
№202	Суп овощной с мясом и сметаной	250\10\10												
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Капуста		25	0,45	0,025	1,175	6,75	0,008	11,25	0	12	7,75	4	0,15
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	29,97	0	0	0	0	0	0	0
	Зеленый горошек		12	0,372	0,024	0,78	4,8	0,013	1,2	0	2,4	7,44	2,4	0,084
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
				5,411	6,459	22,382	173,63							

	сливочным													
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,2
				2,34	8,52	14,28	140,8							
№943	Чай с сахаром	185\15												
	Чай		1	0,2	0	0,04	0,248	0,003	0,1	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0	0	0,045
				0,2	0	15,01	57,098							
	Итого за завтрак:													
	Обед													
№	Помидор свежий порционный	60												
	Помидор свежий		60	0,66	0	2,28	12	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54
				0,66	0	2,28	12							
№169	Борщ с мясом со сметаной	250\10\10												
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Капуста		25	0,45	0,025	1,175	6,75	0,008	11,25	0	12	7,75	4	0,15
	Свекла		50	0,75	0	4,55	20,5	0,01	5	0	18,5	21,5	21,5	0,7
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сахар		2	0	0	1,996	7,58	0	0	0	0,04	0	0	0,006
				5,789	6,435	28,148	193,91							
№482	Горбуша припущенная в молоке	100												
	Горбуша		120	25,2	8,4	0	176,4	0,072	0	0,036	57,6	248,4	52,8	2,4
	Лук		6	0,084	0	0,546	2,46	0,003	0,6	0	1,86	3,48	0,84	0,048
	Молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,009	0,3	0,006	36,3	27,3	4,2	0,03
				26,124	9,36	1,956	196,26							
№694	Пюре картофельное с маслом сливочным	145\5												
	Картофель		190	3,8	0,76	32,87	155,8	0,228	38	0	19	110,2	43,7	1,71
	Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,019	1,1	0,95	1,5	0,01
	Молоко		25	0,7	0,8	1,175	14,5	0,008	0,25	0,005	30,15	22,75	3,5	0,025
				4,53	5,685	34,09	207,7							

