



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2 г. Катайска

(А.А. Санина)

« 09 » января 20 20 год

Меню для питания учащихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Катайска

День: **Понедельник (1 день)** Неделя: **Первая** Сезон: **Осенний** Возраст: **12 лет и старше**

№	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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№611	Котлета мясная	100												
	Мясо		76	13,528	7,6	0	122,36	0,046	0	0	6,84	123,88	19,76	0,836
	Мука		10	1,06	0,12	6,87	33,4	0,025	0	0	2,4	11,5	4,4	0,21
	Хлеб		18	1,368	0,162	8,946	396	0,027	0	0	4,68	14,94	6,3	0,288
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
				16,124	17,872	16,896	641,66							
№688	Макаронные изделия с маслом растительным	180												
	Макаронные изделия		64	6,6	0,5	40	190,05	0,07	0	0	11,17	46,11	8,77	0,89
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
				6,6	5	40	235							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	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							

День: **Вторник (2 день)**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли- честв о.	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№186	Щи с мясом со сметаной	250												
	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	23,247	175,28							
				26,124	9,36	1,956	196,2							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	Хлеб	60												
			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							
№	Сдоба	50												
			50	4,35	4	18,31	164,03	0,05	0	0,01	11,45	38,99	6,73	0,5
				4,35	4	18,31	164,03							

День: **Среда** (3 день)

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли- честв о.	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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
№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							
№679	Гречневая крупа с маслом растительным	180												
	Гречневая крупа		86	10,1	1,305	41,7	223,05	0,22	0	0	15,53	211,58	146,91	5,03
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
				10,1	6,3	41,7	268							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	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							

День: **Четверг** (4 день)

Неделя: **Первая**

Сезон:

Осенний

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли честв о.	Пищевые вещества			Энерге - тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№387	Каша молочная манная с маслом сливочным	200												
	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							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	Хлеб	60												
			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							
№	Сдоба	50												
			50	4,35	4	18,31	164,03	0,05	0	0,01	11,45	38,99	6,73	0,5
				4,35	4	18,31	164,03							

День: **Пятница (5 день)**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли- честв о.	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№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	180												
	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							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	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							

День: **Понедельник (6 день)**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли- честв о.	Пищевые вещества			Энерге – тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№387	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200												
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Рис		44	3,08	0,22	32,604	148,72	0,035	0	0	10,56	42,68	11,44	0,44
	Сахар		6	0	0	5,988	27,74	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
				5,94	11,67	43,382	309,26							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	Хлеб	60												
			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							
№	Сдоба	50												
			50	4,35	4	18,31	164,03	0,05	0	0,01	11,45	38,99	6,73	0,5
				4,35	4	18,31	164,03							

День: **Вторник (7 день)**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли честв о.	Пищевые вещества			Энерге – тическая 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
№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	180												
	Макаронные изделия		64	6,6	0,5	40	190,05	0,07	0	0	11,17	46,11	8,77	0,89
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
				6,6	5	40	235							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	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							

День: **Среда (8 день)**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли- честв о.	Пищевые вещества			Энерге – тическая 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
№611	Котлета мясная	100												
	Мясо		76	13,528	7,6	0	122,36	0,046	0	0	6,84	123,88	19,76	0,836
	Мука		10	1,06	0,12	6,87	33,4	0,025	0	0	2,4	11,5	4,4	0,21
	Хлеб		18	1,368	0,162	8,946	396	0,027	0	0	4,68	14,94	6,3	0,288
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
				16,124	17,872	16,896	641,66							
№679	Гречневая крупа с маслом растительным	180												
	Гречневая крупа		86	10,1	1,305	41,7	223,05	0,22	0	0	15,53	211,58	146,91	5,03
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
				10,1	6,3	41,7	268							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	Хлеб	60												
			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							

День: **Четверг** (9 день)

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли честв о.	Пищевые вещества			Энерге – тическая 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
№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	180												
	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							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	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							

День: **Пятница** (10 день)

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли честв о.	Пищевые вещества			Энерге – тическая 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
№195	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250												
	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							
№943	Чай с сахаром	200												
	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							
№	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							
№	Сдоба	50												
			50	4,35	4	18,31	164,03	0,05	0	0,01	11,45	38,99	6,73	0,5
				4,35	4	18,31	164,03							