

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №2»
Аношкин В.И.

Циклическое 10-дневное сбалансированное меню с 5-11 класс рационов горячего питания для обеспечения питанием детей в МБОУ «СОШ № 2» на 2024-2025 учебный год

№ технол огичес кой карты	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жир ы	Углев оды	Энерг етиче ская ценно сть	Витамины и минеральные вещества			
							Ca	Mg	Fe	C
Первая неделя										

Понедельник

Завтрак										
54-6к	Каша пшенная молочная	200	8,32	10,12	37,64	247,9	149	49	1,3	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	64	4,56	0,77	1,16
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5	232,32	9,13	0,26	0,08

Вторник

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318	26,17	44,56	3,43	19,53
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	98,24	1,68	0,08	0,02

Среда

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	141	9	0,9	0
54-16м	Тефтели	100	14,46	14,64	8,09	221,9	27	2	22	0
54-8хн	Компот из малины	200	0,15	0,09	7,87	32,8	69,68	0,23	3,82	2

Четверг

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4	39,49	28,23	1,03	10,2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,59	13,21	3,11	185,6	45	18	1,9	1

Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3	81,52	2,96	0,54	80
----------------------	-----	------	------	-------	------	-------	------	------	----

Пятница

Завтрак

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-1о	Омлет	150	12,68	17,98	3,25	225,5	109,5	2,089	16,8	0,3
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,25	0,06	6,82	28,8	71,52	6,2	0,91	1,9

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-12	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	75,42	2,01	108	2,36
54-21хн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	167,67	34,32	1,09	0,68

Вторник

Завтрак

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	141,1	9,6	0,99	0
450	Бедро куриное запеченное	100	25,6	27,72	0,16	352,5	27	2,1	23	1
54-3 соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	4,62	6,11	0,24	1,34
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,07	10,23	42,8	63,28	9,08	0,19	2,5

Среда

Завтрак

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5	149	0,4	27	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
52-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	149	30	1,1	1
Пром	Булочка	100	8	14	56	382	0	0	0	0

Четверг

Завтрак

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	47,38	33,88	1,24	12,25
54-1 соус	Соус сметанный	60	0,89	4,94	1,95	55,8	34,01	2,56	0,07	0,05
54-25м	Курица тушеная с	100	14,12	5,78	4,46	126,4	34,93	54,5	1	1,3

	морковью									
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	66,08	3,83	0,73	0,04

Пятница

Завтрак

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,28	3,65	0,29	0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,5	57	144	4,8	0
54-4м	Котлета из говядины	120	21,88	20,87	19,71	354,2	48	31	3	0
54-2 соус	Соус белый основной	50	1,37	1,89	2,17	31,1	5	0	0,1	0
52-23хн	Компот из смородины	200	0,24	0,08	12,22	50,5	61,36	8,09	0,36	24