

Меню для обучающихся 7-11 лет		Утверждаю:															
		Директор МБОУ СОШ № 2															
		им. Героя Советского Союза А.А. Артоха															
Пищевая ценность Подлинк		01.09.2022															
		Дашко И.Н.															
		Пищевые вещества, г					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность, кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1 (понедельник)																	
368	Фрукты свежие (яблока)	100,00	0,42	0,42	10,67	48,08	0,03	0,01	4,17	0,00	0,28	20,83	15,25	11,80	0,42	0,40	0,00
пром	Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	25,00	4,80	8,05	16,75	158,65	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
22	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Итого	325,00	5,28	8,48	37,82	242,23	0,06	0,01	4,19	0,20	0,28	39,17	44,92	18,70	12,92	0,42	0,00
День 2 (вторник)																	
	Кисломолочный продукт	180	12,15	1,55	90,27	423,61	0,11	0,02	0,72	0,36	0,00	36,00	117,00	25,20	1,80	1,35	0,00
287	Запеканка рисовая со свежими плодами	150	5,02	4,57	33,52	194,25	0,06	0,12	1,87	26,62	0,22	86,47	113,25	26,7	0,96	1,1	0
	Итого	330,00	17,17	6,12	123,79	617,86	0,11	0,14	2,59	26,98	0,22	122,47	230,25	51,90	2,76	2,45	0,00
День 3 (среда)																	
583	Шпанска наливная	80,00	6,08	5,44	33,44	208,00	0,06	0,02	0,00	32,80	0,80	24,16	51,04	9,44	0,06	0,10	0,00
	Сок плодово - ягодный	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Итого	280,00	7,08	5,44	53,67	292,93	0,08	0,04	4,01	32,80	1,00	38,18	65,06	17,45	2,86	0,14	0,00
День 4 (четверг)																	
382	Картофельная запеканка с мясом	150	17,47	19,62	14,17	285,00	0,07	0,11	10,94	0,03	1,17	15,11	213,44	20,54	1,51	1,1	0
538	Напиток из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	50,36	0,2	0,4	8	0	11	32	29	21	6,4	0,78	0,01
	Итого	350,00	18,51	20,22	24,37	335,36	0,27	0,51	18,94	0,03	12,17	47,11	242,44	41,54	7,91	1,88	0,01
День 5 (пятница)																	
	Пирог фруктовый "Школьный"	80,00	4,96	6,88	38,08	234,08	0,09	0,08	2,72	0,99	0,97	42,72	64,64	11,68	0,28	0,41	0,00
21	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
	Итого	280,00	6,48	8,23	53,98	315,91	0,13	0,24	4,05	10,99	0,97	169,32	157,44	27,08	0,69	0,41	0,00
День 6 (понедельник)																	
526	Оладьи с маслом	125	9,40	16,80	47,30	360,90	91,40	0,60	0,40	50,10	4,20	91,40	105,70	20,10	1,01	0,10	0,60
397	Квас с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Итого	325,00	13,47	20,30	64,80	478,68	91,45	0,78	1,97	50,34	4,20	243,60	230,20	41,44	1,48	0,60	0,60

День 7 (вторник)																	
237	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,05	0,22	0,75	0,05	0,50	201,70	168,20	25,20	0,50	0,78	0,02
22	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Итого	400,00	6,36	6,82	29,70	199,10	0,05	0,22	0,78	0,05	0,50	212,80	171,00	26,60	12,56	0,80	0,02
День 8 (среда)																	
541	Булочка ванильная	60	5,3	9,25	28,8	179	0,06	0,28	0,00	29,70	0,80	12,10	40,60	7,20	0,58	0,04	0,00
3	Бутерброд с сыром "Тюльдинский" и маслом сливочным	20/15/5	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
	Сок плодово-ягодный	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Итого	300,00	12,53	17,66	68,78	443,54	0,13	0,77	4,12	30,32	1,22	163,32	133,62	26,11	3,98	1,40	0,00
День 9 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	150,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Итого	350,00	19,38	16,42	48,18	418,02	0,12	0,39	1,02	0,93	0,10	291,02	314,08	43,82	1,31	0,99	0,00
День 10 (пятница)																	
368	Фрукты свежие (груши)	100,00	4,90	0,80	10,67	48,08	0,03	0,01	4,17	0,00	0,28	20,83	15,25	11,80	0,42	0,40	0,00
пром	Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	25,00	4,80	8,05	16,75	158,65	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
22	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Итого	325,00	9,76	8,87	37,82	242,23	0,06	0,01	4,19	0,20	0,28	39,17	44,92	18,70	12,92	0,42	0,00
Итого за день по СанПиН																	
			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
	завтрак 15 %		11,55	11,85	50,25	351,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		11,60	11,86	54,29	358,59	0,25	0,31	4,59	15,28	2,09	136,62	163,39	31,33	5,94	0,95	0,06
			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод (мг)