



"Утверждаю"  
Директор МОУ СОШ №2 с.п.Атажукино  
*А.Ю. Тезадова*  
/О.Ю. Тезадова/  
"01" апреля 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МОУ "СОШ № 2" с.п.Атажукино на 2023-2024 учебный год.

возрастная категория: 11-17 лет  
сезон: весенне-летний

№ рец.	день: 1 (неделя 1)(понедельник)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
168	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20,00	0,00	5,9	67	21,80	0,47
943	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,066	6,6	0,41	0,00	12,87	35,97	12,48	0,41
8	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>9,75</b>	<b>8,80</b>	<b>89,17</b>	<b>487,56</b>	<b>0,36</b>	<b>6,63</b>	<b>20,41</b>	<b>0,78</b>	<b>29,89</b>	<b>175,37</b>	<b>62,08</b>	<b>3,18</b>

№ рец.	день: 2 (неделя 1)(вторник)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
286	Тефтели из говядины	90	10,60	11,61	13,41	200,70	0,06	0,85	39,00	0,05	43,9	106,7	21,60	0,96
320	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	0,04	23,9	61,8	27,80	0,98
259	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
8	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17,76</b>	<b>24,23</b>	<b>76,29</b>	<b>607,10</b>	<b>0,39</b>	<b>9,55</b>	<b>70,00</b>	<b>0,87</b>	<b>78,92</b>	<b>240,90</b>	<b>77,20</b>	<b>4,24</b>

№ рец.	день: 3 (неделя 1)(среда)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
103	Запеканка из творога со сметаной	150	24,06	18,15	27,56	380,00	0,09	0,36	0,00	0,39	222	0	0,00	1,20
38	Салат из тушенной моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44	30,75	1,08
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
8	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>30,01</b>	<b>19,95</b>	<b>84,62</b>	<b>660,80</b>	<b>0,40</b>	<b>6,64</b>	<b>0,00</b>	<b>1,17</b>	<b>257,40</b>	<b>116,40</b>	<b>58,55</b>	<b>4,58</b>

№ рец.	день: 4 (неделя 1)(четверг)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
230	Рыба запеченная	100	14,69	13,31	4,00	194,55	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
38	Рис	150	25,60	25,98	5,60	229,50	0,11	0	0,00	0,13	1,22	162	0,03	2,43
33	Салат из тушенной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,00	0,06	21,09	24,58	24,58	24,58
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
8	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>46,02</b>	<b>44,56</b>	<b>63,06</b>	<b>720,79</b>	<b>0,45</b>	<b>7,17</b>	<b>36,07</b>	<b>1,03</b>	<b>57,15</b>	<b>386,14</b>	<b>70,58</b>	<b>29,75</b>

№ рец.	день: 5 (неделя 1)(пятница)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
38	Жареное яйцо	50	17,77	21,28	30,46	195,71	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15			
43	Гарнир(гречка)	150	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0	28,00	0,00	6,48	49,56	28,16	
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	33,44	171,52	0,03	0	19,50	0,39	12,3	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>4,74</b>	<b>0,60</b>	<b>28,98</b>	<b>140,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>19,50</b>	<b>1,17</b>	<b>12,32</b>	<b>72,40</b>	<b>27,80</b>	<b>2,30</b>

№ рец.	день: 6 (неделя 2)(понедельник)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	какая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
103	Куры отварные с соусом	90	10,61	5,41	4,70	288,00	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3
943	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,066	6,6	0,41	0,00	12,87	35,97	12,48	0,41
38	Рис	150	25,60	25,98	5,60	229,50	0,11	0	0,00	0,13	1,22	162	0,03	2,43
943	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	54,6	26,13	1,23
8	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>43,00</b>	<b>36,10</b>	<b>61,49</b>	<b>776,06</b>	<b>0,566</b>	<b>8,21</b>	<b>51,81</b>	<b>9,95</b>	<b>196,03</b>	<b>477,47</b>	<b>90,14</b>	<b>7,39</b>

№ рец.	день: 7 (неделя 2)(вторник)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
436	Картофельный соус	200	12,69	17,80	17,80	293,58	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	56,17	56,17
10	Салат из тушеных овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	0,02	26,8	14,83	7,90	0,32
943	Чай	200	0,07	0,02	33,44	171,52	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	16,98	16,98
8	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,41</b>	<b>22,47</b>	<b>89,87</b>	<b>697,04</b>	<b>0,37</b>	<b>39,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>	<b>70,95</b>	<b>157,58</b>	<b>107,45</b>	<b>75,49</b>

№ рец.	день: 8 (неделя 2)(среда)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
96	Суп гороховый	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
959	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
8	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>11,01</b>	<b>10,34</b>	<b>63,00</b>	<b>397,37</b>	<b>0,49</b>	<b>5,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>53,80</b>	<b>160,50</b>	<b>63,38</b>	<b>4,35</b>

№ рец.	день: 9 (неделя 2)(четверг)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
103	Яйцо отварное	100	17,77	21,28	30,46	195,71	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15			
62	Салат из отварной моркови в нарезке	60	1,00	0,18	8,20	34,40	0,01	20,97	0,00	0,02	26,8	14,83	7,90	0,32
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	33,44	171,52	0,03	0	19,50	0,39	12,3	2,8	1,40	0,28
8	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>23,77</b>	<b>23,06</b>	<b>105,54</b>	<b>582,03</b>	<b>0,39</b>	<b>29,35</b>	<b>19,50</b>	<b>1,25</b>	<b>68,27</b>	<b>87,23</b>	<b>35,7</b>	<b>2,62</b>

№ рец.	день: 10 (неделя 2)(пятница)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	какая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
688	Борщ	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
10	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
943	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
8	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>6,89</b>	<b>6,71</b>	<b>60,42</b>	<b>347,65</b>	<b>0,35</b>	<b>8,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>37,82</b>	<b>128,38</b>	<b>50,58</b>	<b>3,18</b>