

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 2 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 2 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ
Дата: 2024.07.22 10:45:23+03'00'

**восенне-зимний период (завтрак)
2024-2025 учебный год**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями МР 2.40179-20

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-60-2020	Яйцовареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	0.03		0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
54-1т-2020	Каша Дружба	150	5.55	10.46	23.97	213	0.17	0.92	0.05	0.03	105.93	170.84	51.57	1.25
Пром	Ватрушка с воровом	1/60	3.70	1.70	40.90	194	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
	Кофейный напиток	1/200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
112 Пермь	Фрукты по сезону	1/35	0.30	0.00	27.90	113.2	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
	Итого:	485	19.35	20.56	124.77	762.80	0.34	11.72	0.19	1.45	336.13	457.64	124.17	7.18

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Бутерброд с маслом	30/15	0.10	16.50	0.16	150.00			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
54-1г-2020	Макароны отварные	1/160	5.70	5.20	35.00	209.9	0.15	25.95	0.03	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
	Котлеты(биточки)мясные	1/60	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
54-28з-2020	Свеклаотварнаядольками	1/60	0.90	0.10	5.20	25.2	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
109Пермь	Хлебжраной	1/20	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого:	545	24.88	35.16	77.50	729.50	0.27	31.69	0.17	0.72	124.34	301.96	85.69	4.97

Здень

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-6к-2020	Булочка с изюмом и сыром	50/20	4.54	21.88	1.10	220.00			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
	Каша вязкая молочная пшеничная	1/200	8.30	10.10	37.60	274.9	0.19	1.46	0.06	0.16	144.60	193.00	43.00	1.20
	Кофейный напиток	1/200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
Пром	Кондитерское изделие	1/25	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	1/70	0.60	7.10	5.00	86.7	0.02	1.98		0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
	Итого:	565	18.70	43.48	121.40	956.60	0.33	21.84	0.21	1.62	353.33	417.43	128.33	4.62

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
Пром.	Выпечка(плюшка)	1/50	7.83	8.00	56.50	180	0.10		0.07	0.12	15.00	61.67	10.00	0.83
54-2т-2020	Пловизптицы	1/150	13.35	11.25	27.34	264	0.08	4.20	0.01	1.16	32.86	178.20	40.80	1.45
Пром.	Какаомолоком	1/200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
	Хлебржаной	1/20	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого:	420	28.46	23.89	130.30	700.50	0.27	5.90	0.11	1.61	216.86	409.37	94.00	2.70

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
Пром.	Хлеб ржаной	1/20	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Салат из свеклы отварной	1/60	0.80	2.70	4.60	45.7	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
54-1г-2020	макаронные изделия	1/150	5.30	4.90	32.80	196.8	0.15	25.95	0.03	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
54-23м-2020	Биточки мясной	1/60	17.20	3.90	12.00	151.8	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
112 Пермь	Фрукты по сезону	1/100	0.60	0.60	13.50	71	0.05	15.00		0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:	590	26.38	12.44	84.26	563.70	0.32	46.69	0.05	0.82	145.94	314.66	99.19	8.23

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Маслосливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.1	0.00	0.00	0.12	0.20	0.04	0.30	0.00	0.00
	Супмолочныйскрупой	1/200	5.70	4.80	15.90	129.9	0.06	1.32	0.06	0.04	129.78	138.40	29.44	0.42
	Кофейныйнапиток	1/200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
54-60-2020	Яйцовареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	0.03		0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
112Пермь	Фрукты посезону	1/100	0.60	0.60	13.50	71	0.05	15.00		0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Батон	40	3.20	0.40	19.60	95.00			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
	Итого:	590	19.40	21.50	81.10	604.60	0.20	18.02	0.43	0.94	341.22	386.00	86.94	4.85

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60г/1/15	0.70	0.10	2.30	12.8	0.01	2.34		0.04				
54-4о-2020	Макаронные изделия отварные с сыром	0	19.00	25.30	3.00	315.8	0.07	0.09	0.06	0.90	186.30	151.20	18.00	0.99
517	Йогурт	1/100	6.00	3.84	10.20	104.40	0.04	0.72	0.20		142.80	109.20	16.80	0.12
	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
Пром	Батон	1/30	2.40	0.30	14.70	71.2			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
112 Пермь	Фрукты по сезону	1/100	1.53	0.34	13.77	73	0.07	102.00		0.34	57.80	39.10	22.10	0.51
	Итого:	540	29.53	29.98	50.57	605.10	0.19	105.25	0.38	1.60	394.55	311.54	61.30	2.52

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4-25.1к-202	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	5.30	5.40	28.70	184.5	0.06	0.99	0.06	0.15	94.95	105.30	22.95	0.42
	Масло сливочное(порциями)	20	0.20	14.50	0.30	132.2	0.00	0.00	0.12	0.20	0.04	0.30	0.00	0.00
	Кофейный напиток	1/200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03	0.20	163.00	150.00	39.00	0.09
Пром	Батон	1/40	3.20	0.40	19.60	95			0.12		2.40	3.80	0.04	
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	3.00	1.00	42.00	152	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого:	560	16.70	25.70	122.30	749.70	0.20	22.69	0.33	1.35	276.39	315.40	145.95	1.75

9 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-1т-2020	Каша Дружба	150	5.55	10.46	23.97	213	0.17	0.92	0.05	0.03	105.93	170.84	51.57	1.25
	Пром Ватрушка с воровом	1/60	3.70	1.70	40.90	194	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	0.03		0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
	Кофейный напиток	1/200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
112 Пермь	Фрукты по сезону	1/100	3.00	1.00	42.00	152	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого:	450	19.05	20.56	96.87	649.60	0.30	2.72	1.19	0.73	301.93	428.84	102.57	3.04

