



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ №2 им.
 Кешокова А.П. с.п. Шалушка
Л.К. Хугагова /Хугагова Л.К./
 " 11 " января 2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ СОШ №2 им. Кешокова А.П. с.п. Шалушка на 2020-2021 учебный год.

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		36,37	39,33	143,78	1090,36	0,53	29,20	50,32	1,36	272,58	637,68	272,93	12,42

день: 2 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		34,50	37,17	122,77	972,58	0,57	15,90	112,82	1,37	315,99	490,22	149,55	8,44

день: 3 среда
 возрастная
 категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	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
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		32,55	33,39	124,45	933,80	0,39	21,22	97,67	1,50	126,35	391,88	97,62	4,90

день: 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		34,56	39,95	131,60	1067,77	0,46	20,01	61,32	1,32	169,79	602,85	267,62	10,60

день: 5 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
96	Суп картофельный с горохом	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
288	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		37,66	33,54	136,19	1027,60	0,70	11,01	98,42	1,27	293,39	486,35	155,05	9,31

день: 6 суббота
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушенная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		26,32	41,84	113,81	952,08	0,50	54,63	56,40	2,28	340,44	512,23	186,31	6,77

неделя: 2
 день: 7 понедельник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		36,37	39,33	143,78	1090,36	0,53	29,20	50,32	1,36	272,58	637,68	272,93	12,42

день: 8 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		34,50	37,17	122,77	972,58	0,57	15,90	112,82	1,37	315,99	490,22	149,55	8,44

день: 9 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	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
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		32,55	33,39	124,45	933,80	0,39	21,22	97,67	1,50	126,35	391,88	97,62	4,90

день: 10 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		34,56	39,95	131,60	1067,77	0,46	20,01	61,32	1,32	169,79	602,85	267,62	10,60

день: 11 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
96	Суп картофельный с горохом	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
288	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		37,66	33,54	136,19	1027,60	0,70	11,01	98,42	1,27	293,39	486,35	155,05	9,31

день: 12 суббота
 возрастная
 категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		26,32	41,84	113,81	952,08	0,50	54,63	56,40	2,28	340,44	512,23	186,31	6,77