

Утверждаю:
Директор МКОУ «Бояновичская средняя школа»

Хвастовичского района Калужской области

М.П. Дачова



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

10- дневное

МКОУ «Бояновичская средняя школа»
для обучающихся в возрастной группе

С 7 лет до 11 лет (1- 4 классы)

Хвастовичского района Калужской области

с. Бояновичи

2024 г.

№ п/п	№ рец	Приём пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя															
1 день	11	Обед Борщ с мясом птицы	200	1.45	3.93	100.20	102.50	0.05	10.3	0	2.4	34.45	53.03	26.2	1.18
448		Плов с мясом птицы	230	12.7	11.7	41.9	299	0	0	0	0	8.4	0	48.6	1
342		Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0	0.09	0	0	4.54	7.55	4.03	0.75
7		Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
8		Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.11	0	0	0	20	0	0	1.1
		Итого:					695.7								
2 день	33	Свекла с растит. маслом	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.02	9.50	0	0	35.15	40.97	20.90	1.33
4		Суп гороховый с мясом птицы	200	6.96	4.19	19.17	142.78	0.09	2.34	0.01	0.06	15.23	34.92	14.35	0.8
36		Птица отварная	90	16.88	10.88	0	165	0	21	0	0	62	2	0	101.4
41		Отварная гречка с маслом слив	150	5.75	4.06	25.76	162.5	0.16	0	0	5.31	1.55	73.37	13.70	1.55
13		Кисель из сока сахаром	200	0	0	15.3	49.60	0.004	2.4	0	0	11	0	0	0.4
7		Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
9		Бутерброд с маслом слив	60	3.48	8.32	17.20	157.6	0.17	0.15	5.45	215.99	217	0	42.91	1.74
		Итого:					806.22								
3 день	7	Огурцы порционно (сезонно)	60	1	0.4	2.3	21	0.03	5	0	0.1	23	42	14	0.6
98		Суп рисовый с мясом птицы	200	7.18	2.94	11.76	102.26	0.17	4.83	0	0	35.62	0	0	1.29
29		Котлета рыбная	90	6.12	0.81	2.54	42	0.17	0.26	0	0	18.58	0	26.91	0.59

312	Картофельное пюре с маслом слив	150	2.34	16.71	3.79	174.02	0.22	3.6	0.176	2	105.39	41.55	1.81	0
37	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.01	0.01	112.55	185.54	99.08	1842
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
9	Бутерброд с сыром.	60	3.48	8.32	17.20	157.6	0.17.	0.15	5.45	215.99	409.38	0	24.73	1.75
Итого:														
626.61														
4 день	Морковь припущенная	60	1.2	6.8	6.4	92	0	8.95	0	0	0	0	0	0
5	Суп картофельный с мясом птицы	150	1.87	2.26	13.81	81	0	9.7	0	0	33.37	0	36.69	1.61
295	Котлета из мяса птицы	90	11.08	20.04	15.46	188.33	0.13	6.96	0.18	0.08	139.11	151.07	20.51	0.99
309	Отварные макароны с маслом слив	150	8.77	9.35	57.93	202.14	0	0	0	0	8.4	0	48.6	1
14	Кофейный напиток на молоке	200	5.8	6.3	39.5	118.80	0.03	0.52	0	0	105.86	0	0	0.1
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
9	Бутерброд с маслом слив.	60	3.48	8.32	17.20	157.6	0.17.	0.15	5.45	215.99	217	0	42.91	1.74
Итого:														
845.83														
5 день	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	19.4	5.9	91.46	236.42	0	8.56	0	0	25.04	0	27.44	1.1
31	Овощное рагу с мясом птицы	230	15.75	12.4	26.3	262.3	0.07	4.04	0.01	0.26	12.53	72.19	21.12	1.12
12	Напиток из сока	200	1	0	20.3	84.8	0	0.09	0	0	4.54	7.55	4.03	0.75
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
9	Бутерброд с сыром.	60	3.48	8.32	17.20	157.6	0.17.	0.15	5.45	215.99	409.38	0	24.73	1.75
5	Фрукты свежие	100	0.50	0.50	12.83	57.82	0	15	0	0	24	0	13.5	3.3
Итого:														
871.34														
2 недели														
6 день	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	8.75	8	10.9	142.25	0	5.16	0.41	0.04	34.36	8.70	4.25	0.34

124	Фрикаделька из мяса птицы	90	14.5	15.7	11.1	245	0.04	0.6	0	0	29.2	0	0	1.15
309	Отварные макаронны с маслом слив	150	8.77	9.35	57.93	202.14	0	0	0	0	8.4	0	48.6	1
16	Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.30	0.01	0	122	90	14	0.56
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.11	0	0	0	20	0	0	1.1
	Итого:					914.19								
7 день														
52	Морковь припущенная	60	1.2	6.8	6.4	92	0	8.95	0	0	0	0	0	0
2	Рассольник с мясом птицы и сметаной	200	3.28	4.8	16.76	116.11	0.09	6.57	0	0	23.77	0	0	0.86
36	Птица отварная	90	16.88	10.88	0	165	0	21	0	0	62	2	0	101.4
312	Картофельное пюре с маслом слив	150	2.34	16.71	3.79	174.02	0.22	3.6	0.176	2	105.39	41.55	1.81	0
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0	0.09	0	0	4.54	7.55	4.03	0.75
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
9	Бутерброд с маслом	60	3.48	8.32	17.20	157.6	0.17	0.15	5.45	215.99	217	0	42.91	1.74
	Итого:					844.06								
8 день														
40	Винегрет овощной	100	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0	0	13.92	12.45	26.98	0.51
4	Суп гороховый с мясом птицы	200	6.96	4.19	19.17	142.78	0.09	2.34	0.01	0.06	15.23	34.92	14.35	0.8
295	Котлета из мяса птицы	90	11.08	20.04	15.46	188.33	0.13	6.96	0.18	0.08	139.11	151.07	20.51	0.99
41	Отварной рис с маслом слив	150	2.4	2.88	25.02	135.7	0	0	0	0	8.4	0	48.6	1
12	Чай	200	0.20	0	14	28	0.004	2.4	0	0	11	0	0	0.4
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
9	Бутерброд с сыром.	60	3.48	8.32	17.20	157.6	0.17	0.15	5.45	215.99	409.38	0	24.73	1.75
	Итого:					730.36								
9 день														
25	Суп рыбный	200	5.3	9.5	13.3	150.3	0	9.11	0	0	45.3	0	457.35	1.27

41	Отварная гречка по купечески	230	20.3	17.0	25.69	377	0.06	1.01	48.0	5.31	45.1	199.3	47.5	2.19
14	Кофейный напиток на	200	5.8	6.3	39.5	118.80	0.03	0.52	0	0	105.86	0	0	0.1
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
9	Бутерброд с маслом	60	3.48	8.32	17.20	157.6	0.17	0.15	5.45	215.99	217	0	42.91	1.74
	Итого:					935.8								
10	Огурцы порционно (сезонно)	60	1	0.4	2.3	21	0.03	5	0	0.1	23	42	14	0.6
86	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	19.4	5.9	91.46	236.42	0	8.56	0	0	25.04	0	27.44	1.1
22	Картофель тушённый с мясом птицы	230	6.3	4.9	9.7	111	0.18	0	0.02	1.71	12.98	208.5	67.50	3.95
37	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.01	0.01	112.55	185.54	99.08	1842
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	6.4	16.5	43.5	0.5	18	0.05	0.4	2.9
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.11	0	0	0	20	0	0	1.1
5	Фрукты свежие	100	0.50	0.50	12.83	57.82	0	15	0	0	24	0	13.5	3.3
	Итого:					663.17								