

Утверждаю:

Директор МКОУ «Бояновичская средняя школа»

Хвастовичского района Калужской области

М.П. Панова



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

10- дневное

МКОУ «Бояновичская средняя школа»

для обучающихся в возрастной группе

с 11 лет и старше (5-11 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	Mg	Fe									
																1	2	3	4					
1 неделя																								
		Обед																						
1	11	Борщ с мясом птицы	250	1.81	4.91	125.225	0.05	10.3	0	2.4	34.45	53.03	26.2	1.18										
448		Плов с мясом птицы	280	12.7	11.7	41.9	0	0	0	0	8.4	0	48.6	1										
342		Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	0	0.09	0	0	4.54	7.55	4.03	0.75										
32		Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	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	0.11	0	0	0	20	0	0	1.1										
Итого:														691.63										
2	33	Свекла с растит. маслом	100	0.86	3.65	5.02	0.02	9.50	0	0	35.15	40.97	20.90	1.33										
28		Суп гороховый с мясом птицы	250	15.75	12.4	26.3	0.09	2.34	0.01	0.06	15.23	34.92	14.35	0.8										
637		Птица отварная	100	21.10	13.60	0.6	0	21	0	0	62	2	0	101.4										
679		Отварная гречка с маслом слив	180	8.95	6.73	43	0.16	0	0	5.31	1.55	73.37	13.70	1.55										
13		Кисель из сока сахаром	200	0	0	15.3	0.004	2.4	0	0	11	0	0	0.4										
32		Хлеб ржаной	60	4.9	1	46	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	0.11	0	0	0	20	0	0	1.1										
Итого:														854.53										
3	22/1	Огурцы порционно (сезонно)	100	0.8	0.1	1.6	0.03	5	0	0.1	23	42	14	0.6										
204		Суп рисовый с мясом птицы	250	6.18	3.30	14.65	0.17	4.83	0	0	35.62	0	0	1.29										

6 день	12	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	1.75	4.89	8.49	84.75	0	5.16	0.41	0.04	34.36	8.70	4.25	0.34
	121	Фрикаделька из мяса птицы	100	14.5	15.7	11.1	245	0.04	0.6	0	0	29.2	0	0	1.15
	688	Отварные макароны с маслом слив	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0	0	0	0	8.4	0	48.6	1
	16	Какао на молоке	200	4.62	4.02	43.8	177.56	0.04	1.30	0.01	0	122	90	14	0.56
	32	Хлеб ржаной	60	4.9	1	46	65	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:					881.65								
7 день	52	Морковь припущенная	100	1.2	6.8	6.4	92	0	8.95	0	0	0	0	0	0
	30	Рассольник с мясом птицы и сметаной	250	10.4	8.4	17.9	177.4	0.09	6.57	0	0	23.77	0	0	0.86
	637	Птица отварная	100	21.10	13.60	0	206.25	0	21	0	0	62	2	0	101.4
	694	Картофельное пюре с маслом слив	180	3.67	5.76	24.53	164.70	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
	32	Хлеб ржаной	60	4.9	1	46	65	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:					693.4								
8 день	21	Винегрет овощной	100	1.65	12.54	15.1	114.61	0.04	6.15	0	0	13.92	12.45	26.98	0.51
	28	Суп гороховый с мясом птицы	250	15.75	12.4	26.3	262.3	0.09	2.34	0.01	0.06	15.23	34.92	14.35	0.8
	295	Котлета из мяса птицы	100	11.08	20.04	15.46	241.72	0.13	6.96	0.18	0.08	139.11	151.07	20.51	0.99
	39	Отварной рис с маслом слив	180	15.9	19.2	114.2	200.73	0	0	0	0	8.4	0	48.6	1
	34	Чай	200	0.20	0	14	28	0.004	2.4	0	0	11	0	0	0.4
	32	Хлеб ржаной	60	4.9	1	46	65	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:		984.09												
9 день	Суп рыбный	250	5.3	9.5	13.3	150.3	0	9.11	0	0	45.3	0	457.35	1.27
679	Отварная гречка по купечески	280	20.3	17.0	35.69	377	0.06	1.01	48	5.31	45.1	199.3	47.5	2.19
14	Кофейный напиток на	200	2.24	2.10	25.03	118.80	0.03	0.52	0	0	105.86	0	0	0.1
32	Хлеб ржаной	60	4.9	1	46	65	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:		909.58												
10 день	Огурцы порционно (сезонно)	100	0.8	0.1	1.6	12	0.03	5	0	0.1	23	42	14	0.6
41	Суп вермишелевый с мясом птицы	250	7.66	8.58	17.14	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
33	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7.71	114.66	0.01	3.67	0.01	0.01	112.55	185.54	99.08	1842
32	Хлеб ржаной	60	4.9	1	46	65	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:		646.28												