

Утверждаю:
Директор МКОУ «Бояновичская средняя школа»

Хвастовичского района Калужской области



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

10- дневное

МКОУ «Бояновичская средняя школа»

для обучающихся в возрастной группе

С 7 лет и старше (5-11 классы)

Хвастовичского района Калужской области

День	№ 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
I неделя															
1	34	Чай	200 г.	0.20	0	14	28	0	0	0	0	6.00	0	0	0.40
	22	Печенье	45г.	3.38	3.77	35.79	190.17	0.11	0	0.6	0	9.8	37.23	13.83	0.72
	Итого:												218.17		
2	688	Отварные макароны с маслом слив.,сахар	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21.00	5.31	4.86	37.17	21.12	1.11
	14	Кофейный напиток на молоке	200	2.24	2.10	25.03	118.80	0.02	0.45	0.08	0.05	69.20	168	6	0.35
	8	Хлеб пшенич.	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.11	0	0	0	20	0	0	1,1
	Итого:												394.45		
3	16	Какао на молоке	200	4.62	4.02	43.8	177.56	0.01	2.06	0.01	0.17	158.70	15.2	0.67	126.20
	2	Бутерброд маслом слив	60	8.22	19.1	53.3	152	0.17	0	0.15	5.45	215.99	217	42.91	1.74
	Итого:												329.56		
4	39	Отварной рис с маслом слив.,сах.	150	24	1.2	142.3	200.73	0.03	0	0.05	1.16	6.84	36.04	48.6	30

34	Чай	200 г.	0.20	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0.40
8	Хлеб пшенич.	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0,11	0	0	0	20	0	0	0	1,1
	Итого:					335.93									
5	Какао на молоке	200	3.48	8.32	17.20	177.56	0.04	1.30	0.01	0	122	90	14	0.56	
23	Сухари	45	4.62	4.02	22.65	190.17	0.2	0	0.01	6	250	250	50	0	
	Итого:					367.73									
6	Чай	200 г.	0.20	0	14	28	0	0.09	0	0	4.54	7.55	4.03	0.75	
23	Печенье	45г.	5.07	0	22.65	190.17	0	0	14	0	2.6	0	2.7	7.4	
	Итого:					218.17									
7	Отварные макароны с маслом слив.,сахар	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.16	0	0	5.31	1.55	73.37	13.70	1.55	
16	Какао на молоке	200	3.48	8.32	17.20	177.56	0.04	1.30	0.01	0	122	90	14	0.56	
8	Хлеб пшенич.	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0,11	0	0	0	20	0	0	1,1	
	Итого:					453.21									
8	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	
23	Сухари	45	4.62	4.02	22.65	190.17	0.2	0	0.01	6	250	250	50	0	
	Итого:					308.97									
9	Отварной рис с маслом слив.,сах.	150	24	1.2	142.3	200.73	0	0	0	0	8.4	0	48.6	1	
34	Чай	200 г.	0.20	0	14	28	0	0.09	0	0	4.54	7.55	4.03	0.75	

8	Хлеб пшенич.	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0,11	0	0	0	20	0	0	1,1
Итого:		335.93												
10	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
2	Бутерброд маслом	60	8.22	19.1	53.3	152	0.17	0	0.15	5.45	215.99	217	42.91	1.74
Итого:		270.8												

МБОУ ПРИГОТОВЛЕННЫХ РАЦИОНОВ

14-дневное

МКОУ «Специализированная средняя общеобразовательная школа №1

для обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет

С 7 лет и старше С/М

Хиловинского района Хабаровского края