

Утверждаю:

Директор МКОУ «Бояновичская средняя школа»

Хвастовичского района Калужской области

М.П.Панова



Примерное десятидневное меню обедов

МКОУ « Бояновичская средняя школа»

Для обучающихся в возрастной группы

с 7 до 11лет ( 1-4 классы)

Хвастовичского района Калужской области

с.Бояновичи 2021г

| №<br>п/п | №<br>ре-<br>ц | Прием пищи<br>наименован<br>ие блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины мг |      |      |      | Минеральные вещества мг |       |       |        |  |
|----------|---------------|----------------------------------------|-----------------|--------------------|-------|--------|----------------------------|-------------|------|------|------|-------------------------|-------|-------|--------|--|
|          |               |                                        |                 | Б                  | Ж     | У      |                            | B1          | C    | A    | E    | Ca                      | P     | Mg    | Fe     |  |
| 1        | 2             | 2                                      | 3               | 4                  | 5     | 6      | 7                          | 8           | 9    | 10   | 11   | 12                      | 13    | 14    | 15     |  |
| 1 неделя |               |                                        |                 |                    |       |        |                            |             |      |      |      |                         |       |       |        |  |
| 1        | 11            | Борщ с<br>мясом<br>птицы               | 200             | 1.45               | 3.93  | 100.20 | 82                         | 0.05        | 10.3 | 0    | 2.4  | 34.45                   | 53.03 | 26.2  | 1.18   |  |
| 448      |               | Плов с<br>мясом<br>птицы               | 230             | 12.7               | 11.7  | 41.9   | 299                        | 0           | 0    | 0    | 0    | 8.4                     | 0     | 48.6  | 1      |  |
| 342      |               | Компот из<br>свежих<br>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<br>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<br>пшеничный                      | 50              | 3.07               | 1.07  | 20.9   | 107.2                      | 0.11        | 0    | 0    | 0    | 20                      | 0     | 0     | 1.1    |  |
|          |               | Итого:                                 |                 |                    |       |        | 675.2                      |             |      |      |      |                         |       |       |        |  |
| 2        | 33            | Свекла с<br>растит.<br>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<br>гороховый с<br>мясом<br>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<br>отварная                      | 80              | 16.88              | 10.88 | 0      | 165                        | 0           | 21   | 0    | 0    | 62.2                    | 0     | 101.4 | 4194.7 |  |
| 41       |               | Отварная<br>гречка с<br>маслом<br>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<br>сока с                    | 200             | 0                  | 0     | 15.3   | 49.60                      | 0.004       | 2.4  | 0    | 0    | 11                      | 0     | 0     | 0.4    |  |

[illegible]

|          |                                   |     |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |       |     |
|----------|-----------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|-----|
| 309      | Отварные макароны с маслом слив   | 150 | 8.77  | 9.35 | 57.93 | 202.14 | 0    | 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    | 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        | Батон с маслом слив               | 60  | 3.48  | 8.32 | 17.20 | 157.6  | 0.11 | 0    | 0    | 0    | 20     | 0      | 0     | 1.1   |     |
|          | Итого                             |     |       |      |       | 845.83 |      |      |      |      |        |        |       |       |     |
| 5        | Суп вермишелевый с мясом птицы    | 200 | 19.4  | 5.9  | 91.46 | 236.42 | 0    | 8.56 | 0    | 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    | 20.2  | 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   |     |
| 10       | Бутерброд с сыром                 | 50  | 3.48  | 8.32 | 17.20 | 157.6  | 0.17 | 0    | 0.15 | 5.45 | 215.99 | 217    | 42.91 | 1.74  |     |
|          | Итого:                            |     |       |      |       | 813.52 |      |      |      |      |        |        |       |       |     |
| 2 неделя |                                   |     |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |       |     |
| 6        | Щи из свеж. 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         | 80  | 14.5  | 15.7 | 11.1  | 245    | 0.04 | 0.6  | 0    | 0    | 29.2   | 0      | 0     | 1.15  |     |
| 309      | Отварные                          | 150 | 8.77  | 9.35 | 57.93 | 202.14 | 0    | 0    | 0    | 0    | 8.4    | 0      | 48.6  | 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    |
|      | 10 | Бутерброд с сыром               | 50  | 3.48  | 8.32  | 17.20 | 157.6  | 0.17 | 0    | 0.15 | 5.45 | 215.99 | 217    | 42.91 | 1.74   |
|      |    | Итого:                          |     |       |       |       | 730.36 |      |      |      |      |        |        |       |        |
| 9    | 25 | Суп рыбный                      | 200 | 5.3   | 9.5   | 13.3  | 150.3  | 0    | 9.11 | 0    | 0    | 45.3   | 0      | 47.35 | 1.27   |
| день | 6  | Гуляш из мяса птицы             | 80  | 12.55 | 12.99 | 4.01  | 182.2  | 0    | 21   | 0    | 0    | 62.2   | 0      | 101.4 | 4194.7 |
|      | 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   |
|      | 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  | Батон с маслом слив             | 60  | 3.48  | 8.32  | 17.20 | 157.6  | 0.11 | 0    | 0    | 0    | 20     | 0      | 0     | 1.1    |
|      |    | Итого:                          |     |       |       |       | 935.8  |      |      |      |      |        |        |       |        |
| 10   | 7  | Огурцы порционно (сезонно)      | 60  | 1     | 0.4   | 2.3   | 21     | 0.03 | 5    | 0    | 0.1  | 23     | 42     | 14    | 0.6    |
|      | 40 | Суп вермишелевый с мясом птицы  | 200 | 7.66  | 8.58  | 17.14 | 236.42 | 0    | 8.56 | 0    | 0    | 25.04  | 0      | 27.44 | 1.1    |
|      | 22 | Картофель тушеный 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 | 18.42  |
|      | 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:                          |     |       |       |       | 605.35 |      |      |      |      |        |        |       |        |