

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 11 лет и старше ( 5-11 классы)

Хвастовичского района Калужской области

с. Бояновичи 2021г

| №<br>П/п  | №<br>ре-<br>ц | Прием пищи<br>наименован<br>ие блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества г |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины мг |      |      |      |       | Минеральные вещества мг |       |    |      |  |
|-----------|---------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------|-------|--------|----------------------------|-------------|------|------|------|-------|-------------------------|-------|----|------|--|
|           |               |                                      |                     | Б                  | Ж     | У      |                            | В1          | С    | А    | Е    | Ca    | P                       | Mg    | Fe |      |  |
|           |               |                                      |                     | 4                  | 5     | 6      |                            |             |      |      |      |       |                         |       |    |      |  |
|           | 1             | 2                                    | 3                   | 4                  | 5     | 6      | 7                          | 8           | 9    | 10   | 11   | 12    | 13                      | 14    | 15 |      |  |
| 1 неделя  |               |                                      |                     |                    |       |        |                            |             |      |      |      |       |                         |       |    |      |  |
| 1<br>день | 11            | Борщ с<br>мясом<br>птицы             | 250                 | 1.81               | 4.91  | 125.25 | 102.50                     | 0.05        | 10.3 | 0    | 2.4  | 34.45 | 53.03                   | 26.2  |    | 1.18 |  |
|           |               | Плов из<br>мяса птицы                | 280                 | 12.7               | 11.7  | 41.9   | 302.33                     | 0.1         | 1.8  | 0.3  | 5.4  | 23.6  | 201.6                   | 42.5  |    | 1.9  |  |
|           | 342           | Компот из<br>свежих<br>яблок         | 200                 | 0.16               | 0.16  | 27.88  | 114.6                      | 0.004       | 2.4  | 0    | 0    | 11    | 0                       | 0     |    | 0.4  |  |
|           | 32            | Хлеб<br>ржаной                       | 60                  | 4.9                | 1     | 46     | 65                         | 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:                               |                     |                    |       |        | 691.63                     |             |      |      |      |       |                         |       |    |      |  |
| 2<br>день | 33            | Свекла с<br>растит.<br>маслом        | 100                 | 1.43               | 6.09  | 8.36   | 93.9                       | 0.02        | 9.50 | 0    | 0    | 35.15 | 40.97                   | 20.90 |    | 1.33 |  |
|           | 28            | Суп<br>гороховый с<br>мясом<br>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  |  |
|           | 637           | Мясо птицы                           | 100                 | 21.10              | 13.60 | 0.6    | 206.25                     | 0.07        | 1.8  | 0.05 | 1.46 | 16    | 138.93                  | 17.23 |    | 1.6  |  |
|           | 679           | Каша<br>гречневая<br>рассыпчатая     | 180                 | 8.95               | 6.73  | 43     | 276.53                     | 0.18        | 0    | 0.02 | 1.71 | 12.98 | 208.5                   | 67.50 |    | 3.95 |  |
|           | 13            | Кисель из<br>сока с<br>сахаром       | 200                 | 0                  | 0     | 15.3   | 49.60                      | 0           | 0    | 0    | 0    | 4.65  | 4.42                    | 0     |    | 0.03 |  |
|           | 32            | Хлеб<br>ржаной                       | 60                  | 4.9                | 1     | 46     | 65                         | 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:                                  |     |       |       |       | 854.53 |      |      |       |      |        |        |       |      |
| 3<br>день | 22/<br>1 | Огурцы<br>порционно<br>(сезонно)        | 100 | 0.8   | 0.1   | 1.6   | 12     | 0.03 | 5    | 0     | 0.1  | 23     | 42     | 14    | 0.6  |
|           | 204      | Суп рисовый<br>с мясом<br>птицы         | 250 | 6.18  | 3.30  | 14.65 | 113    | 0.17 | 4.83 | 0     | 0    | 35.62  | 0      | 0     | 1.29 |
|           | 245      | Рыба<br>припущенная                     | 100 | 7.65  | 1.01  | 3.18  | 52.50  | 0.17 | 0.26 | 0     | 0    | 18.58  | 0      | 26.91 | 0.59 |
|           | 694      | Картофельное<br>пюре                    | 180 | 3.67  | 5.76  | 24.53 | 164.70 | 0.22 | 3.6  | 0.176 | 2    | 105.39 | 41.55  | 1.81  | 0    |
|           | 33       | Чай с<br>лимоном                        | 200 | 4.51  | 1.14  | 7.71  | 114.66 | 0    | 0.09 | 0     | 0    | 4.54   | 7.55   | 4.03  | 0.75 |
|           | 32       | Хлеб<br>ржаной                          | 60  | 4.9   | 1     | 46    | 65     | 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                                   |     |       |       |       | 629.06 |      |      |       |      |        |        |       |      |
| 4<br>день | 52       | Морковь<br>припущенная                  | 100 | 1.2   | 6.8   | 6.4   | 92     | 0    | 8.95 | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     | 0    |
|           | 200      | Суп<br>картофельный<br>с мясом<br>птицы | 250 | 2.34  | 2.83  | 16.64 | 101.25 | 0    | 9.7  | 0     | 0    | 33.37  | 0      | 36.69 | 1.61 |
|           | 295      | Котлета из<br>мяса птицы                | 100 | 11.08 | 20.04 | 15.46 | 241.72 | 0.13 | 6.96 | 0.08  | 0.18 | 139.11 | 151.07 | 20.51 | 0.99 |
|           | 688      | Отварные<br>макаронные<br>масла слив    | 180 | 6.62  | 5.42  | 31.73 | 202.14 | 0.16 | 0    | 0     | 5.31 | 1.55   | 73.37  | 13.70 | 1.55 |
|           | 14       | Кофейный                                | 200 | 2.24  | 2.10  | 25.03 | 118.80 | 0.03 | 0.52 | 0     | 0    | 105.86 | 0      | 0     | 0.1  |



[illegible]



|   |     |                                     |     |       |       |       |        |  |       |       |       |      |        |        |       |      |
|---|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|   | 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 |     | Огурцы порционно (сезонно)          | 100 | 0.8   | 0.1   | 1.6   | 12     |  | 0.03  | 5     | 0     | 0.1  | 23     | 42     | 14    | 0.6  |
|   | 30  | Рассольник с мясом птицы и сметаной | 250 | 10.4  | 8.4   | 17.9  | 177.4  |  | 0.11  | 8.2   | 0     | 0    | 29.69  | 0      | 0     | 1.07 |
|   | 637 | Мясо птицы                          | 100 | 21.10 | 13.60 | 0     | 206.25 |  | 0.07  | 1.8   | 0.05  | 1.46 | 16     | 138.93 | 17.23 | 1.6  |
|   | 694 | Картофельное пюре                   | 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  |  | 0.004 | 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:                              |     |       |       |       | 693.4  |  |       |       |       |      |        |        |       |      |
| 8 | 21  | Винегрет овощной                    | 100 | 1.65  | 12.54 | 15.1  | 114.61 |  | 0.06  | 10.25 | 0     | 0    | 25.20  | 44.97  | 20.75 | 0.85 |
|   | 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  | 0.08  | 0.18 | 139.11 | 151.07 | 20.51 | 0.99 |
|   | 39  | Отварной рис с маслом               | 180 | 15.9  | 19.2  | 114.2 | 200.73 |  | 0     | 0     | 0     | 0    | 8.4    | 0      | 48.6  | 1    |

[illegible]



|    |                   |    |      |      |      |        |      |      |      |     |    |      |     |     |
|----|-------------------|----|------|------|------|--------|------|------|------|-----|----|------|-----|-----|
| 32 | Хлеб<br>ржаной    | 60 | 4.9  | 1    | 46   | 65     | 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:            |    |      |      |      | 646.28 |      |      |      |     |    |      |     |     |