
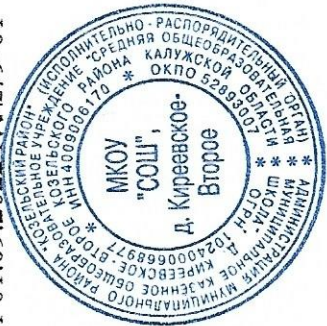


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «СОШ»,
 д. Киреевское - Второе

 Мудрова М.А.

Приказ от 01.09.2022 г. №79-01

**Перспективное меню (обеды)
 для обучающихся 5-11 классов
 МКОУ «СОШ», д. Киреевское – Второе
 Козельского района Калужской области**



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ПОНЕДЕЛЬНИК										ВТОРНИК															
			Пищевые вещества, г		Энергетиче ская ценность, ккал		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг						Пищевые вещества, г		Энергетиче ская ценность, ккал		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	-	-	25,8	76,80	31,13	1,18	0,14	12,00	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	44,3	53,23	26,25	1,19
122	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	9,9	18,48	-	0,03	-	-	-	-	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	-	-	8	44,3	26,25	1,19	0,05	10,29	-	-	8	8	-	-	-	-	-	-	44,3	53,23	26,25	1,19
389	Сок яблочный	200	1,16	0	20,2	84,8	-	-	0,2	14,0	10,0	2,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	46,0	10,0	2,8	-	-	-	-	14,0	46,0	10,0	2,8
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

СРЕДА

208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	0,33	24,6	66,65	27,00	1,09
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	0	0,18
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

ЧЕТВЕРГ

197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	-	-	26,4 5	71,95	95,9	0,98
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0,02	-	-	-	6,0	0	0	0,40
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

ПЯТНИЦА

187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	8,49	84,75	0,08	18,46	-	-	43,3 3	47,63	22,25	0,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	-	-	152, 22	149,7	21,34	0,48
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

ПОНЕДЕЛЬНИК

204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	-	0,2	24,0	67,7	26,65	0,96
1	Бутерброд с маслом	40	3,2	13,4	19	211	0,064	10,9	-	-	12,9	-	-	0,816
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,63	0,07	1,3	-	-	125, 78	136,8	14	0,13

ВТОРНИК

206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,0 8	87,1 8	35,30	2,03
270	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,02	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

СРЕДА

202	Суп овощной	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0		32,1 4	86,84	53,78	0,9
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	44,80	-	-	34,0	14,0	12,0	0,6
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

ЧЕТВЕРГ

40	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	-	23,0 5	62,55	25,0	0,89
272	Какао на гущенном молоке	200	0,2	0,1	15,2	68,0	-	0,8	-	-	3,02	-	-	0,4
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

ПЯТНИЦА

84	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,10	9,11	15,0	0,44	45,3 0	176,53	47,35	1,26
377	Чай с лимоном	200	0,75	0,06	27,93	122,2	0,02	-	-	-	20,3 2	19,63	8,12	0,45
879	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33