

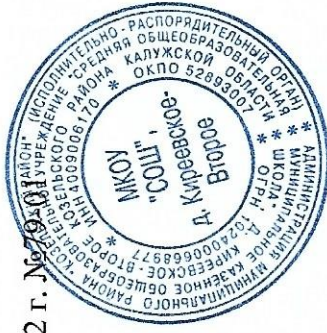
УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ»,

д. Киреевское - Второе

 Мудрова М.А.

Приказ от 01.09.2022 г. № 01/2022



Перспективное меню (обеды)

для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из многодетных семей

МКОУ «СОШ», д.Киреевское-Второе Козельского района Калужской области

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Кал.		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
200	Суп картофельный	Гр. 250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,00	0	0,4	25,85	76,80	31,13	1,18					
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	54,52	22,42	16,57	9,1	0,31					
122	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19				9,9	18,48	0	0,03						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33					
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86					

День второй

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
165	Гречка	Гр. 180	3,3	6,8	22,6	Ккал. 113,3	0,1	8,3	0				23,5	0,0	12,3	1,3
637	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	3,75	206,25	0,04	0	20,0	0,58			39,25	143,0	20,0	1,8
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	2,34			21,09	24,58	12,54	0,8
389	Сок яблочный	200	1,16	0	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2			14,0	46,0	10,0	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39			0,9	26,1	9,9	0,33

День третий

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
245	Минтай с тушеными овощами	Гр. 80	6,12	0,81	2,54	Ккал. 42,0	0,04	0,77	3,0	1,2			10,3	67,4	8,24	0,43
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,027	-	32,4	0,72			2,4	73,8	19,0	0,53
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-			6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39			0,9	26,1	9,9	0,33

День четвертый

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
86	Печень куриная в соусе	Гр. 120	11,7	0,5	17,33	326,0	0,08	4,48	69,84	1,2	46,88	194,63	58,24	1,02		
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,72	44,37	103,91	33,3	1,21		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0,02	-	-	-	6,0	0	0	0,40		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33		

День пятый

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Помидоры свежие	Гр. 60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4		12	0,54		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	8,49	84,75	0,08	18,46	0	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,03	0,02	152,22	149,7	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33		

День шестой

№ рецептур	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Гр.		Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
10	Зеленый горошек консервир.	60		1,86	0,12	3,9	12,0	0,04	0,46			0,04	0,46		12,0	26,04	12,6	0,46
321	Овощное рагу	180		2,75	11,0	14,44	166,4	0,08	10,4	31,03	0,13	0,08	10,4	31,03	29,3	61,8	27,8	0,98
379	Кофейный напиток	200		3,17	2,68	15,9	100,63	0,07	1,3	0,02	0,02	0,07	1,3	0,02	125,78	136,8	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,03	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

День седьмой

№ рецептур	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Гр.	д	Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Винегрет овощной	60		0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	4,54	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51
206	Суп гороховый	250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,08	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,30	2,03
377	Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62,0	0,02	2,83			0,02	2,83		14,2		2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,03	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33

День восьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Гр.		Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
71	Огурцы свежие	60		0,66	0,12	2,28	13,2		10,5				10,5		8,4		12		0,54
202	Суп овощной	250		2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0		0,14	8,5	0	32,14	86,84	53,78	0,9	
389	Сок вишневый	200		1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	44,80	-	0,2	0,02	44,80	-	34,0	14,0	12,0	0,6	
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,03	-	-	0,9	26,1	9,9	0,33	

День девятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал.		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
165	Каша гречневая	180	3,3	6,8	22,6	113,3	0,1	8,3	-	-	23,5	0,0	12,3	1,3			
19	Гуляш из куриной грудки	100	11,7	0,5	17,33	326,0	0,08	4,48	69,8 4	1,2	46,88	194,63	58,24	1,02			
273	Какао на сгущенном молоке	200	0,2	0,1	15,2	68,0	-	0,8	-	-	3,02	-	-	0,4			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33			

День десятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал.		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	-	10,55	19,73	10,67	0,50			
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,10	9,11	15,0	0,44	45,30	176,53	47,35	1,26			
377	Чай с лимоном	200	0,75	0,06	27,93	122,2	0,02	-	-	-	20,32	19,63	8,12	0,45			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33			