

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ»,

д. Киреевское-Второе

Мудрова М.А.

Приказ от 30.08.2024 г. №86-01



Перспективное меню(обеда)

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			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	54,52	22,42	16,57	9,1	0,31
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,00	0	0,4	25,85	76,80	31,13	1,18
688	Макароны отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	28,0	0,13	5,83	44,6	25,34	1,33
282	Котлета куриная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08		0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
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
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3		15			24		13,5	3,3

День второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
		Гр.	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	2,34	21,09	24,58	12,54	0,8
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0		44,38	53,23	26,25	1,19
165	Гречка	200	3,3	6,8	22,6	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
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
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Йогурт	0,095												

День третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
		Гр.	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Салат из свежих огурцов	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	1,39	13,11	24,01	7,98	0,34
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
304	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,027	-	32,4	0,72	2,4	73,8	19,0	0,53
245	Минтай с тушеными овощами	100	6,12	0,81	2,54	42,0	0,04	0,77	3,0	1,2	10,3	67,4	8,24	0,43
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
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86

День четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
		Гр.	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из моркови	100	0,8	3,65	5,11	56,47	0,07	14,66	0	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	-	0,33	26,45	71,95	95,9	0,98
86	Печень куриная в соусе	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	200	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
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76		15			12		63	0,9

День пятый

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
		Гр.	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Помидор свежий	100	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
304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0		45,1	199,3	47,5	2,19
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
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86

День шестой

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
		Гр.	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
321	Овощное рагу	200	2,75	11,0	14,44	166,4	0,08	10,4	31,03	0,13	29,3	61,8	27,8	0,98
282	Котлета куриная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08		0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,63	0,07	1,3	0,02	0,02	125,78	136,8	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	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
	Апельсин													

День седьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
		Гр.	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	100	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	4,54	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	38,08	87,18	35,30	2,03
132	Картофель тушеный	200	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25		0,21	24,0	67,7	26,65	0,96
536	Сосиска отварная	100	8,32	16,0	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16,0	1,44
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	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	0,9	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 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
71	Салат из свежих огурцов	100	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4		12	0,54
202	Суп овощной	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0		32,14	86,84	53,78	0,9
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	28,0	0,13	5,83	44,6	25,34	1,33
168	Печень тушеная в сметане	100	13,5	15,75	8,6	171,2	0,19	12,7	52,4	1,0	32,0	239,0	17,0	5,0
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	44,80	-	0,2	34,0	14,0	12,0	0,6
	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
	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5			17,5		18	3,46

День девятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Гр.	Б	Ж		У	Ккал.	В	С	А	Е	Са	Р
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	-	11,21	20,77	9,76	0,44
204	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	2,38	23,05	62,55	25,0	0,89
165	Каша гречневая	200	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	69,84	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
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86

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
		Гр.	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Салат из свежих помидоров 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
336	Капуста тушеная	200	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	3,18	26,35	143,51	52,79	2,08
	Тефтели	100	11,9	0,5	17,35	326,0	0,08	4,48	69,84	1,2	46,88	194,63	58,24	1,02
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
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3		15			24		13,5	3,3