



Приказ № _____ от « _____ » _____ 2022 г.

Примерное десятидневное меню для горячего питания обучающихся 1 – 4 классов МБОУ «Боровская ОШ»

Первый день

Обед

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	8,0	4,40	31,80	114,0	22,83	23,16	180,0	1,30	0,25	0,15	-	11,12
	150	Макаронные изделия отварные	5,80	0,80	31,0	179,0	5,70	21,0	153,0	0,80	-	0,06	1,30	0,015
	80/20	Гуляш с соусом	14,0	14,30	7,44	168,20	24,36	26,01	194,7	2,32	0,13	0,17	-	1,28
	30/30	Овощи свежие нарезка: огурец, кукуруза консервированная	2,65	0,20	3,80	23,0	23,0	14,0	42,0	0,60	0,06	0,03	0,1	10,0
	200	Компот из кураги	0,04	-	24,76	94,2	6,50	12,70	3,60	0,20	-	0,03	0,20	1,08
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
	100	Груша	0,40	0,30	10,30	47,00	35,15	22,20	29,60	4,26	-	0,04	-	9,25
		Итого:	34,59	20,0	137,40	781,40	127,04	144,17	663,8	12,98	0,44	0,59	2,30	32,745

Второй день

Обед

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Щи из свежей капусты	1,70	4,80	20,10	171,0	30,07	26,70	15,60	0,80	0,70	0,40	0,32	15,0
	80/20	Котлета мясная с соусом	13,90	10,2	13,80	196,70	89,47	30,11	149,46	1,64	0,03	0,05	-	7,04
	150	Каша гречневая вязкая	6,60	7,20	41,20	227,30	14,20	6,80	121,0	4,50	-	0,20	-	1,20
	60	Овощная нарезка (помидор)	0,60	0,20	1,20	14,40					0,20			
	200/15/7	Чай с сахаром и	-	-	13,30	52,60	7,60	-	-	0,30	-	-	-	0,20

		лимоном												
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
	100	Яблоки свежие	0,40	0,40	7,35	47,0	16,0		11,0	2,20	3,50	7,5	0,02	10,0
		Итого:	26,90	22,80	127,70	864,83	166,84	97,71	357,96	10,24	4,43	8,26	1,04	33,44

Третий день

Обед

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Суп молочный рисовый	9,40	10,90	27,40	244,0	321,90	44,40	0,62	2,10	-	0,37	-	1,37
	190	Жаркое по-домашнему	18,8	20,1	20,3	339,0	0,34	0,34	1,60	0,01	7,70	7,97	3,8	0,35
	100	Горошек зеленый	3,60	0,10	9,80	55,0	20,0	19,0	63,0	1,29	0,40	0,077		7,80
	200	Компот из изюма	0,46	0,10	28,13	116,05	16,45	8,40	25,80	0,65	-	0,03	-	-
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,5	43,50	0,5	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,3	91,0	3,10	8,60	17,40	0,3	-	0,06	0,30	-
		Итого:	35,96	31,20	103,93	910,05	368,19	97,24	151,92	4,85	8,10	8,557	4,5	9,52

Четвертый день

Обед

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	1/250	Суп картофельный с крупой и рыбой	10,50	5,30	22,10	203,20	32,30	46,20	16,30	2,70	0,30	0,068	16,30	3,35
	1/150/80	Рагу из овощей с курицей	22,50	6,24	12,16	214,35	50,60	121,32	247,0	2,71	2,78	0,18	-	57,76
	60	Огурец соленый	0,48	0,06	1,02	7,80	6,90	4,20	7,20	0,18	-	0,01	-	1,50
	200	Компот из яблок с лимоном	0,26	0,21	25,07	105,68	11,40	5,34	7,04	1,20	-	0,02		7,80
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
	100	Бананы	1,50	0,50	21,0	96,0	8,0	42,0	28,0	0,6	-	0,4	-	10,0
		Итого:	38,94	12,31	89,65	783,03	218,70	244,16	366,44	8,19	3,08	0,788	17,0	80,41

Пятый день

Обед

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	3,30	5,50	23,20	151,20	23,50	12,30	-	1,30	-	0,10	-	8,30
	50	Салат из свеклы	1,43	5,09	9,5	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	-	0,01	-	1,90
	150	Рис отварной	3,81	6,11	40,01	230,31	13,08	27,48	83,9	0,62	39,8	0,04	0,05	-
	75	Котлета рыбная	11,50	8,80	12,0	102,0	46,0	12,30	1,60	0,40	0,01	0,02	-	0,50
	200	Сок в ассортименте (апельсин, яблоко, вишня)	1,0	0,10	29,70	128,0	23,0	23,0	28,0	0,50	-	0,06	0,10	46,0
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
		Итого:	24,74	25,6	142,71	842,86	146,73	119,0	211,28	4,82	39,81	0,30	0,85	56,7

Шестой день

Обед

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Суп крестьянский с перловой крупой	2,31	7,74	15,43	140,59	41,93	22,65	48,81	2,01	0,24	0,05	-	8,25
	75	Котлеты из филе птицы	11,8	14,1	12,5	191,0	14,30	5,30	17,1	0,10	0,04	0,03	1,60	3,20
	150	Макаронные изделия отварные	5,80	0,80	31,0	179,0	5,70	21,0	153,0	0,80	-	0,06	1,30	0,015
	60	Салат овощной (помидор, огурец)	0,60	6,07	2,52	65,10	40,0	12,0	26,0	0,47	0,26	0,061	-	36,60
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	-	-	13,30	52,60	7,60	-	-	0,30	-	-	-	0,20
	100	Апельсины (мандарины)	0,86	0,22	8,10	41,04	37,80	11,88	18,36	0,11	-	0,07	-	41,04
		Итого:	25,07	28,93	111,15	8254,33	156,83	97,93	324,17	4,59	0,54	0,381	3,60	89,305

Седьмой день

Обед

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Суп картофельный с рыбой (треска, минтай)	7,14	3,72	1,60	158,79	29,49	31,01	118,62	0,65	28,9	0,07	-	1,92
	200/30	Картофельная запеканка с мясом с томатным соусом	1,04	9,99	3,53	228,35	5,93	2,11	14,55	0,23	77,8	0,01	14,55	0,81
	40 30	Салат из свежей капусты (до 01.03) Овощи свежие	0,9	1,20	7,30	87,40	17,20	2,30	12,20	0,20	-	0,008	2,10	13,10
	200	Компот из сухофруктов	0,60	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,20	-	0,02	-	4,0
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,4	0,30	-	0,06	0,30	-
	100	Груша	0,40	0,30	10,30	47,00	35,15	22,20	29,60	4,26	-	0,04	-	9,25
		Итого:	13,78	15,21	67,53	805,54								

Восьмой день

Обед

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250/25/2	Борщ со свежей капустой с мясом/сметаной	10,85	12,90	13,82	228,80	50,60	-	-	1,15	-	0,05	-	8,20
	150	Греча отварная с маслом	7,46	5,62	35,80	230,40	12,98	67,50	3,60	3,95	0,02	0,18	-	1,90
	60	Салат витаминный	0,84	3,36	4,56	51,60	40,0	12,0	26,0	0,47	5,0	0,061		36,60
	30	Колбаса вареная	5,12	8,88	0,60	102,80	29,0	22,0	178,0	1,70	0,01	0,22	-	-
	200	Сок в ассортименте (апельсин, яблоко, вишня)	1,0	0,10	29,70	128,0	23,0	23,0	28,0	0,50	-	0,06	0,10	46,0
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
		Итого:	29,11	30,86	112,78	897,60	145,08	49,6	296,5	8,57	5,03	0,626	0,80	92,7

Обед

Девятый день

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Рассольник ленинградский со сметаной	3,30	6,80	22,70	113,3	23,50	12,30	-	1,30	-	0,10	-	8,30
	60	Винегрет овощной	0,53	6,08	3,16	69,98	8,23	6,77	17,20	0,30	0,01	0,02	-	4,40
	150	Рис отварной с маслом	5,30	8,70	38,20	220,0	32,40	58,70	166,2 0	1,20	0,02	0,02	-	1,70
	75	Биточки куриные	11,80	14,10	12,50	191,0	14,30	5,30	17,10	0,10	0,04	0,03	1,60	3,20
	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	-	-	13,30	52,60	7,60	-	-	0,30	-	-	-	0,20
	1/30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
	100	Яблоки свежие	0,40	0,40	7,35	47,0	16,0		11,0	2,20	3,50	7,5	0,02	10,0
		Итого:	25,03	36,08	125,51	849,88	111,5 3	108,1 7	272,4 0	6,20	3,57	0,28	2,32	18,80

Обед

Десятый день

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Суп с бобовыми (фасолевым)	2,73	3,89	13,61	98,79	22,83	19,09	69,89	1,13	0,25	0,15	-	11,12
	75	Котлета рыбная	11,50	8,80	12,0	102,0	46,0	12,30	1,60	0,40	0,01	0,02	-	0,50
	150	Пюре картофельное	3,30	4,70	8,0	190,0	55,10	25,10	11,3	0,70	-	0,1	-	3,10
	40 30	Огурец соленый Овощи свежие	-	-	2,60	46,0	-	9,30	2,30	-	-	0,01	0,10	2,10
	200	Компот из свежих яблок	-	-	18,0	107,0	140,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,10	68,0
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,3	91,0	3,10	8,60	17,4	0,3	-	0,06	0,30	-
	30	Вафли	0,90	3,10	24,0	112,0	11,0	21,30	1,30	0,7	-	0,04	-	0,10
	100	Груша	0,40	0,30	10,30	47,00	35,15	22,20	29,60	4,26	-	0,04	-	9,25
		Итого:	22,53	20,79	116,81	858,79	319,58	138,39,	180,89	8,99	0,26	0,49	0,9	94,17