

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Боровская ОШ»  
 И.В. Бечина  
 «02» апреля 2021 г.



**Фактическое меню для горячего питания (обедов) обучающихся 1 – 4 классов МБОУ «Боровская ОШ»**  
**(05.04.2021-09.04.2021)**

**Понедельник**

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	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
	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	-
		<b>Итого:</b>	<b>31,54</b>	<b>19,5</b>	<b>123,30</b>	<b>711,40</b>	<b>68,89</b>	<b>107,97</b>	<b>592,20</b>	<b>5,42</b>	<b>0,38</b>	<b>0,52</b>	<b>2,20</b>	<b>13,50</b>

**Вторник**

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	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	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
	200/15	Чай с сахаром	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
	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	-
		<b>Итого:</b>	<b>26,76</b>	<b>20,62</b>	<b>96,00</b>	<b>806,70</b>	<b>149,62</b>	<b>149,41</b>	<b>229,56</b>	<b>7,49</b>	<b>0,75</b>	<b>0,74</b>	<b>1,02</b>	<b>24,14</b>

## Среда

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	3,3	5,5	23,2	151,2	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
	100/20	Сырники с повидлом	21,33	23,11	22,49	284,6	164,00	23,00	-	0,3	0,80	0,04	3,17	0,50
	200/15	Чай с сахаром	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
	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:	28,33	28,51	87,29	644,40	204,6	60,40	60,90	2,4	0,80	0,25	3,87	9,00

## Четверг

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	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
	75	Котлеты из филе птицы	11,8	14,1	12,5	191,0	14,30	5,30	17,10	0,10	0,04	0,03	1,60	3,20
	150	Каша речневая вязкая	6,60	7,20	41,20	227,30	14,20	6,80	121,0	4,50	-	0,20	-	1,20
	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:	25,30	26,60	123,10	841,30	76,01	105,90	242,60	6,80	0,74	1,14	2,62	29,40

## Пятница

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	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
	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:	23,31	20,51	133,21	767,51	115,08	100,18	174,40	3,62	39,81	0,33	0,85	54,80