

УТВЕРЖДЕНО

приказом и.о.директора МБОУ Царёво-
Займищенской ООШ Вяземского района

Смоленской области Л.Н.Гусевой

от 28.08.2023 №65

Меню

десятидневное для одноразового питания (горячий обед) в МБОУ Царёво-Займищенской ООШ (1-4 классы) (за счёт средств федерального бюджета)

1 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,05	5,05	31,50	135	0,035	15,7	0,025	0,20	13,5	32,06	22,45	0,9
Котлета из филе цыпленка	70	10,58	6,01	2,49	124,6	0,06	0,23	0	0	12,61	100,67	14,02	1,22
Картофельное пюре	100	3,6	8,6	16,2	126	0,07	5,06	0,02	0,10	18,9	54,3	19,71	0,75
Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140	0,3	0,25	15	0,10	9	5,6	2,3	0,3
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0
ИТОГО		20,63	19,98	99,1	658,8	16,51	35,24	25,04	0,62	70,68	227,2	87,77	5,43

2 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	7,65	4,84	11,25	153	0,02	27,85	1,9	0,2	29,34	273,13	18,9	0,66
Сосиски молочные отварные	70	9,12	20	13,87	170,87	0,01	32,67	0	0	18,68	5,41	1,54	1,05
Макаронны отварные	100	6,30	7,80	28,40	163	0,06	0	0	2,10	7,45	70,80	5,60	1,28
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Чай с лимоном	200	0,47	0	15,26	63	0	3,00	0,014	0	22,15	18,02	11,64	1,73
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	0,04	2,2
ИТОГО		25,34	33,36	87,69	642,07	0,17	73,52	6,914	2,52	110,29	411,13	67,01	9,18

3 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с мясом	250	7	5	14,9	133	0,14	11,39	0,23	0,34	24,26	124,86	37,26	1,93
Гуляш из филе цыплёнка	70	10,58	6,01	2,49	124,6	0,06	0,23	0	0	12,61	100,67	14,02	1,22
Каша гречневая рассыпчатая	100	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	1,6	0	0,34	20,57	10	11,48	0,34
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Печенье	60	5	16	67	432								
ИТОГО		32,18	34,53	152,4	1095,8	0,305	13,22	0,23	7,39	86,48	277,49	176,07	8,56

4 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	250	8,1	6	19,69	150,3	0,17	10,8	0,02	0,1	25,4	58,5	31,2	1,79
Рис с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304	0,08	10,1	0,22	4,32	36,6	186,6	36	11,9
Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140	0,3	0,25	15	0,10	9	5,6	2,3	0,3
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Груша		1,2	0	15,9	78	56	45	39	0,8	0,1	22,5	25	0,5
ИТОГО		28,5	20,02	90,62	717,5	56,66	66,15	54,24	5,4	87,77	305,97	123,79	16,8

5 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углевод ы, г	Эн.цен. , ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с фасолью и мясом	250	7,42	7,75	23,4	193,5	0,17	10,8	0,2	0,1	25,4	58,4	31,2	1,79
Гуляш из филе цыплёнка	70	10,58	6,01	2,49	124,6	0,06	0,23	0	0	12,61	100,67	14,02	1,22
Картофельное пюре	100	3,6	8,6	16,2	126	0,07	5,06	0,02	0,10	18,9	54,3	19,71	0,75
Чай с лимоном	200	0,47	0	15,26	63	0	3,00	0,014	0	22,15	18,02	11,64	1,73
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Йогурт	100	7,3	3	12,3	106	100	109	10	0	0	7	46	0,1
ИТОГО		30,77	25,68	78,76	658,3	100,35	128,09	10,234	0,22	95,73	271,16	151,86	7,85

6 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп куриный с макаронными изделиями	250	11,95	7,45	17,3	165	0,08	9,15	0,06	1,56	18,35	92,5	19,33	0,98
Оладьи с повидлом	200/15	8,8	8,31	27,12	139	0,02	0,02	71,9	0,02	13,54	191,7	142,2	9,2
Какао с молоком	200	3,87	3,86	75,87	150	0,04	1,6	22,12	0,01	130,7	116,2	32,10	1,04
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Мандарины	100	2	0	18	80	0,06	26,7	204,3	0,2	37	20	12	0,15
ИТОГО		27,02	19,63	140,78	546,2	0,23	37,47	293,38	1,79	210,32	441,5	224,5	12,83

7 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	6,3	7,5	16,65	155	0,02	16,3	1,9	0,2	26,5	34	20	0,95
Котлета из филе цыплёнка	70	0,58	6,01	2,49	124,6	0,06	0,23	0	0	12,61	100,6	14,02	1,22
Макароны отварные	100	6,3	7,8	28,40	163	0,06	0	0	2,10	7,45	70,80	5,60	1,28
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	1,6	0	0,34	20,57	10	11,48	0,34
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Вафли	100	5,2	18,1	37,2	331,7	0,275	0	0	0,23	48	104	14	2038
ИТОГО		30,38	39,73	125,25	943,5	0,465	18,13	1,5	2,89	119,41	352,2	94,39	8,43

8 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рисовый	250	9,01	5,16	12,44	134	0,04	2,3	0,04	0	13	100,67	16,52	0,91
Рыба жареная	70	18,1	8,8	19,5	163	0,04	2,3	0	0,44	21,2	90	21	0,4
Картофельное пюре	100	3,6	8,6	16,2	126	0,07	5,06	0,02	0,10	18,9	54,3	19,71	0,75
Чай с лимоном	200	0,47	0	15,26	63	0	3,00	0,014	0	22,15	18,02	11,64	1,73
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Йогурт	100	7,3	3	12,3	106	100	109	10	0	0	7	46	0,1
ИТОГО		39,88	25,88	110,69	637,2	100,21	130,16	10,07	0,66	94,42	302,76	149,66	6,49

9 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рыбный	250	11,91	10,93	16,09	210,93	0,179	10,95	0	0	23,755	0	0	0,918
Макароны с маслом и сыром	100	7,85	9,06	3,21	124,9	0,04	0,18	0,22	0,04	102,82	151,5	14,4	1,32
Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140	0,3	0,25	15	0,10	9	5,6	2,3	0,3
Печенье	100	1,1	1,8	35,5	170	0,01	0	1	0,4	8	15	6	0,7
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Нектарин	100	1,06	0,62	10,55	44	0	5,4	17	0,8	6	26	9	0,3
ИТОГО		22,22	20,63	57,56	565,03	0,569	16,78	32,22	0,96	15,25	215,87	54,97	5,098

10 день

Наименование продукта	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник «Ленинградский»	250	3,82	7,5	28,9	154	0,2	14,65	0,1	0,1	10,93	40,45	22	0,81
Капуста тушеная	100	2,05	4,95	9,85	81,2	0,01	9,83	0,02	0,1	48,01	50,66	19,85	0,67
Колбаса молочная отварная	70	15,3	16,1	1,08	219,5	0,01	32,5	0	0	18,5	5,4	1,54	1
Чай с лимоном	200	0,47	0	15,26	63	0	3,00	0,014	0	22,15	18,02	11,64	1,73
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Сок фруктовый 0,2	200	1	0	21,2	88	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0
ИТОГО		24,04	28,87	85,4	650,9	16,27	73,98	10,044	0,42	116,26	149,1	84,32	6,47