

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 (5-9 классы) (за счёт родительских средств)

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
ИТОГО		19,63	19,98	77,9	570,8	0,51	21,24	15,04	0,42	70,68	225,4	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
Макароны отварные	100	6,30	7,80	28,40	163	0,06	0	0	2,10	7,45	70,80	5,60	1,28
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
ИТОГО		27,94	32,9	77,89	595,07	0,14	63,52	1,914	2,32	94,29	400,13	66,97	6,98

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	Ca	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
ИТОГО		27,18	18,53	85,4	663,8	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	Ca	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
ИТОГО		27,3	20,02	74,72	639,5	0,66	21,15	15,24	4,6	87,67	283,47	98,79	16,3

5 день

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	Эн.цен. , ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Ca	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
ИТОГО		23,47	22,68	66,46	552,3	0,35	19,09	0,234	0,22	95,73	264,16	105,86	7,75

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	Ca	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
ИТОГО		25,02	19,63	122,78	466,2	0,17	10,77	94,08	1,59	173,32	421,5	212,5	12,68

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	Ca	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
ИТОГО		15,18	21,63	88,05	611,8	0,17	18,13	1,9	2,66	83,8	248,2	80,39	6,05

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	Ca	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
ИТОГО		32,58	22,88	72,51	531,2	0,2	12,66	0,074	0,56	91,92	295,76	98,16	6,05

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	Ca	P	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
ИТОГО		22,26	22,21	82,51	691,03	0,579	11,38	16,22	0,56	160,25	204,87	51,99	5,5

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	Ca	P	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
ИТОГО		23,04	28,87	64,2	562,9	0,27	59,98	0,044	0,22	116,26	147,3	84,32	6,47