

Утверждаю
Директор школы Абраменкова Н.М.



МЕНЮ

горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа», с. Щелканово Юхновского района Калужской области

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
139	Суп гороховый с мясом	200	4.39	4.22	13.06	107.80	30.46	28.24	1.61	69.74	0.18	4.65	0.00
	Макароны с сыром	180	9.4	22.24	27.56	399.00	35.00	25.7	1.20	133.10	0.08	0.12	23.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	5.7	0,00	0.00	0,36	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.26	49.62	10.5	0,00	0.00	1,17	0,06	0.00	0,00
2 ДЕНЬ													
147	Суп с вермишелью	200	9.76	13.96	2.31	103.70	18.909	20.20	1.60	0.00	0,042	2.40	0.00
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25	36.98	27.75	1.01	86.6	0,14	18.17	25.5
245	Рыба жареная	80	13.52	0,52	0.25	60.0	11.40	9.00	0,41	120.50	0,05	0.45	6.00
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	11.21	0.00	0.00	0.36	0,03	0,00	0.00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.26	49.62	10.5	0,00	0,00	1.17	0,06	0,00	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	0.18	3.60	0.01	1.08	0.00
19	Салат из свежей капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	9.10	22.42	16.57	0.31	0.02	19.47	0.00
3 ДЕНЬ													
187	Щи из свежей капусты	200	1.40	3.91	6.79	67.80	34.66	17.80	0.64	38.1	0.05	14.77	0.00
304	Рис отварной	150	5.82	9.74	50.00	298.47	93.84	76.81	2.39	261.39	0.39	0.00	0.09
	Голень запеченная в соусе	80	17.65	14.58	4.67	221	20.3	54.5	132.9	16.2	0.00	0.02	43.00
	Салат из квашеной капусты	60	1.58	4.99	7.66	83.2	14.2	41.6	60.3	0.58	0.02	25	0.00
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	0.18	3.60	0.01	1.08	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.60	11.21	0.00	0.00	0.36	0.03	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	10.50	0.00	0.00	1.17	0.06	0.00	0.00
4 ДЕНЬ													
197	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.60	21.16	20.72	0.78	57.56	0.08	6.03	0.00
302	Гречка отварная	150	0.38	64.16	0.62	581.38	91.11	0.95	0.80	14.77	0.00	0.00	77.00
286	Тефтеля мясная	80	11.78	12.91	14.90	223.00	57.80	28.40	1.27	141.40	0.07	1.13	0.01
943	Кофейный напиток	200	1.20	1,33	11,27	55.35	50.16	5,83	0.06	37,50	0.01	0.54	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.60	11.21	0.00	0.00	0.36	0.03	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	10.50	0.00	0.00	1.17	0.06	0.00	0.00
6	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	12.54	21.09	24.58	0.80	0.01	5.70	0.00

5 ДЕНЬ													
134	Суп Крестьянский	200	11.30	14.14	12.00	147.60	35.60	35.20	2.43	48.2	0.95	21.50	0.00
332	Макароны отварные	100	3.64	0.32	26.32	116.20	6.3	5.6	0.42	30.5	0.06	0.00	0.00
	Гуляш из мяса свинины	120	9,048	7,49	1,512	188,33	0,12	0,10	0,87	11,74	2,904	23,6	36
868	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.0	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	000
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.60	11.21	0,00	0,00	0,36	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.26	49.62	10.50	0,00	0,00	1.17	0,06	0,00	0,00
6 ДЕНЬ													
23	Суп с клецками	200	6.38	2.15	21.13	142.80	40.20	44.00	383.60	1.30	0.15	5.30	0.03
29	Плов с мясом кур	150	38.70	41.20	33.90	661.80	59.90	41.90	370,5	3.60	0.10	2.70	347.40
17	Салат из свежих помидор	60	0.59	3.69	2.24	44.52	11.21	9.76	20.77	0.44	0.03	10,06	0.00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	0,18	3,60	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	10.50	0,00	0,00	1,71	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.60	11.21	0.00	0.00	0.36	0.03	0.00	0.00
7 ДЕНЬ													
87	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	1,01	141,2 2	0,08	7,29	12
6302	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	0,8	14,77	0,00	0,0	0,77
536	Гуляш из мяса свинины	120	9,048	7,49	1,512	188,33	11,74	0,00	0,00	2,904	0,12	0,87	0,00
874	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	0,60	4,29	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	10,5	0,00	0,00	1,17	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,00	0,00	0,36	0,03	0,00	0,00
	Салат из свежей капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	14,2	41,6	60,3	0,58	0,02	25	0,00
8 ДЕНЬ													
139	Суп Московский	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	1,62	69,74	0,18	4,65	0,00
	Картофель тушеный с мясом кур	150	6,25	10,4	15	198	37	49,3	115,5	1,34	0,18	24,22	34
6	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	54,34	12,54	21,09	24,58	0,8	0,01	5,7	0,00
379	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	0,18	3,60	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	10,5	0,00	0,00	1,17	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,7	0,00	0,00	0,36	0,03	0,00	0,00
9 ДЕНЬ													
170	Борщ с мясом	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	17,49	42,58	0,04	8,23	0,00
694	Картофельное пюре	200	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
	Голень запеченная	80	17.6	14,58	4,7	221,00	20,30	54,50	132,9	1,62	0,00	0,02	43
19	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	9,10	22,42	16,57	0,31	0,002	19,47	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	10,5	0	0	1,17	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0	0	0,36	0,03	0,00	0,00
943	Чай	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00

10 ДЕНЬ

1204	Суп с рисом и мясом	200	1.58	2.19	11.66	72.60	18.44	20.00	0.71	50.04	0.08	6.60	0.00
332	Макароны отварные	100	3.64	0,32	26.32	116.20	6,3	5.6	0,42	30.5	0,06	0,00	0,00
48	Гуляш из мяса свинины	120	9.048	7.49	1.512	188.33	11,74		116.3	1,28	0,15	23.6	36
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94.20	6,40	0,00	0,18	3.60	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	10.5	0	0	1.17	0.06	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	5.7	0	0	0.36	0.03	0.00	0.00

