

Согласовано  
 Руководитель Территориального отдела  
 Управления Роспотребнадзора по Калужской  
 области с Дзержинском, Юхновском,  
 Истринским и Мещинским районами



С.Н.Чудомех

Утверждаю  
 Заведующий отделом образования  
 администрации МР «Юхновский район»

З.А.Шумилова

### Меню

горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях Юхновского района

### ДЕНЬ 1

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 139	суп гороховый с мясом	200/25	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	30,46	28,24	1,62	69,74
№332	макароны отварные	150	3,64	0,32	26,32	116,20	0,06	0,00	0,00	6,3	5,6	0,42	30,5
№608	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	1,20	133,10
№588	соус сметанный с томатом	10	1,27	7,05	5,52	89,31	0,01	0,18	0,09	21,02	2,74	0,15	19,72
№943	чай	1	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,82</b>	<b>21,23</b>	<b>82,04</b>	<b>609,91</b>	<b>0,41</b>	<b>4,95</b>	<b>0,09</b>	<b>98,78</b>	<b>72,63</b>	<b>17,14</b>	<b>254,30</b>

### ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 147	суп с макаронными изделиями	200/25	9,76	13,96	2,31	103,70	0,042	2,40	0,00	18,90	20,20	1,60	0,00
№694	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	1,01	86,6
№255	котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	42,70	24,00	0,59	146,80
№588	соус томатный с овощами	10	1,04	10,04	5,57	115,9	0,03	5,0	16,53	22,32	9,16	0,48	0,00
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,42</b>	<b>32,96</b>	<b>71,34</b>	<b>643,65</b>	<b>0,37</b>	<b>26,99</b>	<b>42,03</b>	<b>127,30</b>	<b>91,46</b>	<b>17,61</b>	<b>237,84</b>

### ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 187	щи из свежей капусты	200/25	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	34,66	17,80	0,64	38,1
№304	рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	93,84	76,81	2,39	261,39
№487	рагу из кур	80	15,18	16,39	0,44	210,40	0,05	0,00	0,00	14,60	23,40	2,19	217,00
№17	салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	13,97	8,06	0,37	16,94
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,84</b>	<b>33,51</b>	<b>94,14</b>	<b>792,35</b>	<b>0,59</b>	<b>19,18</b>	<b>0,09</b>	<b>163,47</b>	<b>136,42</b>	<b>19,52</b>	<b>537,87</b>

**ДЕНЬ 4**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 197	рассольник Ленинградский	200/25	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	21,16	20,72	0,78	57,56
№302	гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	77	91,11	0,95	0,8	14,77
№286	тефтеля мясная	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	1,27	141,40
№959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	0,56	90,00
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,24</b>	<b>85,28</b>	<b>64,86</b>	<b>1131,78</b>	<b>0,27</b>	<b>8,46</b>	<b>128,01</b>	<b>292,07</b>	<b>74,42</b>	<b>17,16</b>	<b>304,57</b>

**ДЕНЬ 5**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 134	суп Крестьянский	200/25	11,30	14,14	12,00	147,60	0,95	21,50	0	35,60	35,20	2,43	48,2
№302	сырники со сгущ.молоком	100/30	17,20	10,24	20,57	249,36	0,06	0,22	0,05	139,38	23,91	0,68	201,61
№379	кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,00	50,16	5,83	0,06	37,50
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,58</b>	<b>26,11</b>	<b>53,42</b>	<b>537,91</b>	<b>1,10</b>	<b>22,26</b>	<b>0,05</b>	<b>225,14</b>	<b>75,29</b>	<b>16,92</b>	<b>288,15</b>

**ДЕНЬ 6**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 209	суп картофельный с тефтелей	200/25	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	25,52	32,01	1,29	103,97
№304	рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0	0,09	93,84	76,81	2,39	261,39
№608	биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	1,20	133,10
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,01</b>	<b>4,56</b>	<b>111,49</b>	<b>780,07</b>	<b>0,68</b>	<b>11,07</b>	<b>27,05</b>	<b>160,76</b>	<b>144,87</b>	<b>18,81</b>	<b>502,90</b>

**ДЕНЬ 7**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 139	суп гороховый с мясом	200/25	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	30,46	28,24	1,62	69,74
№694	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	1,01	86,6
№536	сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,030	0,00	0,00	19,20	16,00	1,44	127,2
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,69</b>	<b>25,42</b>	<b>85,81</b>	<b>604,05</b>	<b>0,36</b>	<b>23,90</b>	<b>25,50</b>	<b>93,04</b>	<b>82,34</b>	<b>18,00</b>	<b>287,98</b>

**ДЕНЬ 8**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 87	суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12	36,24	37,88	1,01	141,22
№632	гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	0,77	91,11	0,95	0,8	14,77
№608	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	1,20	133,10
№874	кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,60	4,29
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,79</b>	<b>80,52</b>	<b>67,83</b>	<b>1115,78</b>	<b>0,24</b>	<b>7,41</b>	<b>35,77</b>	<b>180,35</b>	<b>74,88</b>	<b>17,36</b>	<b>294,22</b>

**ДЕНЬ 9**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 170	борщ с мясом	200/25	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0	35,50	21,00	3,12	42,58
№304	рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0	0,09	93,84	76,81	2,39	261,39
№245	рыба жареная	80	13,52	0,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,00	11,40	9,00	0,41	120,50
№588	соус сметанный с томатом	10	1,27	7,05	5,52	89,31	0,01	0,18	0,09	21,02	2,74	0,15	19,72
№943	чай	1	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,14</b>	<b>21,64</b>	<b>180,55</b>	<b>643,38</b>	<b>0,57</b>	<b>8,86</b>	<b>6,18</b>	<b>167,76</b>	<b>119,90</b>	<b>16,70</b>	<b>445,43</b>

**Д Е Н Ъ 10**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 1204	суп картофельный с рисом	200/25	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	18,44	20,00	0,71	50,04
№332	макароны отварные	100	3,64	0,32	26,32	116,20	0,06	0,00	0,00	6,3	5,6	0,42	30,5
№274	мясо тушеное с овощами	170	16,20	12,38	11,30	228,00	0,10	3,71	20,00	31,80	35,70	1,52	150,10
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>И Т О Г О</b>		<b>24,34</b>	<b>15,29</b>	<b>84,62</b>	<b>596,60</b>	<b>0,33</b>	<b>11,39</b>	<b>20,00</b>	<b>62,94</b>	<b>71,65</b>	<b>16,58</b>	<b>235,08</b>