

ДЕНЬ 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Б1 | С | А | Са | К | Fe | Р |
| №206 | суп гороховый с фасолью | 200 г | 4,39 | 4,17 | 14,06 | 10,76 | 0,12 | 1,45 | 0,09 | 35,46 | 28,29 | 1,26 | 69,74 |
| №171 | Консервированный суп с фасолью | 50 | 2,85 | 0,2 | 1,07 | 36,67 | 0,09 | 1,0 | 0,06 | 11,71 | 9,52 | 0,39 | 23,97 |
| №309 | картофель отварной | 100 | 8,72 | 0,35 | 51,93 | 38,31 | 0,16 | 0,36 | 0,01 | 10,00 | 1,00 | 0,00 | 18,00 |
| №39.01 | Гречка из супа | 20 | 12,00 | 11,00 | 1,00 | 17,00 | 0,00 | 4,5 | 0,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 18,00 |
| №117 | чай | 200 | 0,28 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | хлеб ржаной | 50 | 1,30 | 0,20 | 2,20 | 38,00 | 0,04 | 0,10 | 0,01 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 18,00 |
| | ИТОГО | | 28,44 | 24,92 | 91,26 | 224,98 | 0,34 | 23,15 | 0,16 | 58,17 | 49,71 | 1,65 | 116,63 |

Утверждаю.
 Директор МКОУ «СОШ», д. Колыхманово
 Юхновского района Калужской области
 Быченков Т.В..



от 01 сентября 2023 г.

ДЕНЬ 2

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Б1 | С | А | Са | К | Fe | Р |
| №31 | Салат из свежих овощей | 100 | 1,50 | 0,11 | 10,91 | 18,11 | 0,05 | 29,49 | 1,23 | 47,54 | 19,09 | 0,73 | 55,28 |
| №111 | суп с макаронными изделиями | 200 | 9,76 | 13,96 | 1,00 | 19,70 | 0,042 | 2,40 | 0,00 | 13,95 | 20,20 | 1,60 | 0,00 |
| №312 | картофельное пюре | 25 | 1,13 | 11,10 | 0,25 | 13,12 | 0,01 | 0,36 | 0,01 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 18,00 |
| №618 | молоко цельное | 200 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| №349 | компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | хлеб ржаной | 50 | 1,30 | 0,20 | 2,20 | 38,00 | 0,04 | 0,10 | 0,01 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 18,00 |
| | ИТОГО | | 24,13 | 29,27 | 15,16 | 109,80 | 0,13 | 31,84 | 1,24 | 63,49 | 40,29 | 1,73 | 83,28 |

МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

МКОУ «СОШ», д. Колыхманово Юхновского района Калужской области

на 2023-2024 учебный год

ДЕНЬ 1

| №рецепту ры | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич ценность(ккал) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №206 | супгороховыйсмясом птицы | 200/25 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 30,46 | 28,24 | 1,62 | 69,74 |
| №131 | Консервированная кукуруза отварная | 80 | 2,95 | 0,2 | 5,47 | 36,67 | 0,00 | 10 | 0,00 | 20 | 20,58 | 0,68 | 0,00 |
| №309 | макароньютварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 1,55 | 13,70 | 1,55 | 73,37 |
| №39.01 | Гуляш из кур | 70 | 12,00 | 11,00 | 5,00 | 177,00 | 0,00 | 4,5 | 0,00 | 17,00 | 17,00 | 1,00 | 18,00 |
| №943 | чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| | хлебжаной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 29,61 | 24,97 | 95,66 | 723,98 | 0,34 | 25,15 | 0,00 | 75,01 | 87,12 | 15,12 | 161,63 |

ДЕНЬ 2

| №рецепт уры | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич ценность(ккал) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|----------------|-----------------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №31 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 0,03 | 29,49 | 1,83 | 47,54 | 19,09 | 0,73 | 35,38 |
| №111 | супсмакароннымизд елиями | 200/ 25 | 9,76 | 13,96 | 2,31 | 103,70 | 0,042 | 2,40 | 0,00 | 18,90 | 20,20 | 1,60 | 0,00 |
| №312 | картофельноепюре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 0,03 | 1,01 | 0,18 | 113,59 | 11,10 | 0,25 | 73,32 |
| №608 | котлетамясная | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 35,00 | 25,70 | 1,20 | 133,10 |
| №349 | компотизсухофруктов | 200 | 0,24 | 0,00 | 12,84 | 49,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 0,27 | 15,97 |
| | хлебжаной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 27,62 | 40,22 | 42,61 | 596,02 | 0,232 | 34,10 | 25,01 | 221,43 | 83,69 | 13,95 | 258,29 |

ДЕНЬ 3

| №рецепту ры | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич енность(кка л) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|--------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №19 | салат из соленых огурцов с луком | 50 | 0,43 | 2,56 | 1,3 | 29,9 | 0,01 | 2,78 | 0,00 | 11,64 | 0,00 | 0,31 | 0,00 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем | 200/25 0 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 34,66 | 17,80 | 0,64 | 38,10 |
| №22 | Картофель тушеный с курицей | 150 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 9,43 | 0,00 | 5,16 | 0,41 | 34,36 | 4,25 | 0,34 | 8,70 |
| №516 | кисель | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | хлебжаной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 4,83 | 6,69 | 39,41 | 267,13 | 0,10 | 22,71 | 0,41 | 80,66 | 29,65 | 11,19 | 47,32 |

ДЕНЬ 4

| №рецепту ры | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич енность(кка л) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|----------------|------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №197 | рассольник.Лени нградский | 200/25 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 0,08 | 6,03 | 0,00 | 21,16 | 20,72 | 0,78 | 57,56 |
| №52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0,00 | 21,09 | 12,54 | 0,8 | 24,58 |
| №302 | гречкаотварная | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 0,00 | 0,00 | 77,00 | 91,11 | 0,95 | 0,8 | 14,77 |
| №608 | котлетамясная | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 35,00 | 25,70 | 1,20 | 133,10 |
| №349 | компотизсухофруктов | 200 | 0,24 | 0,00 | 12,84 | 49,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 0,27 | 15,97 |
| | хлебжаной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 16,90 | 81,34 | 44,51 | 1004,50 | 0,22 | 12,93 | 100,00 | 174,76 | 67,51 | 13,75 | 246,50 |

ДЕНЬ 5

| №рецепту ры | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич ценность(ккал) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №51 | супКрестьянский | 200/25 | 1,165 | 2,404 | 7,866 | 55,79 | 0,055 | 14,02 | 0,0 | 0,0 | 5,42 | 0,0 | 0,0 |
| №130 | Сырники со сгущеным молоком | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234,00 | 0,07 | 0,25 | 57,00 | 155,8 0 | 26,00 | 0,77 | 228,10 |
| №349 | компотизсухофруктов | 200 | 0,24 | 0,00 | 12,84 | 49,18 | 0,0 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 0,27 | 15,97 |
| | Хлебжраной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 21,395 | 15,274 | 32,306 | 376,97 | 0,165 | 15,35 | 57,00 | 162,20 | 39,02 | 10,94 | 244,59 |

ДЕНЬ 6

| №ре цептуры | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич ценность(ккал) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|----------------|--|-----------------|--------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №88 | щиизсвежейкапусты | 200/25 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 34,66 | 17,80 | 0,64 | 38,1 |
| №131 | Консервированный зеленый горошек отварной | 80 | 2,95 | 0,2 | 5,47 | 36,67 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 20,00 | 20,58 | 0,68 | 0,00 |
| №304 | рисотварной | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,00 | 298,47 | 0,39 | 0 | 0,09 | 93,84 | 76,81 | 2,39 | 261,39 |
| №255 | рыбажареная | 80 | 13,52 | 0,52 | 0,25 | 60,00 | 0,05 | 0,45 | 6,00 | 11,40 | 9,00 | 0,41 | 120,50 |
| №943 | чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| | Хлебжраной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 25,19 | 10,66 | 76,71 | 528,94 | 0,53 | 31,75 | 6,09 | 165,90 | 111,21 | 14,42 | 420,51 |

ДЕНЬ 7

| №рецепту ры | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич ценность(ккал) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|----------------|-----------------------------|-----------------|--------------------|-------|-------|---------------------------------|----------|-------|------|-------------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №31 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 0,03 | 29,49 | 1,83 | 47,54 | 19,09 | 0,73 | 35,38 |
| №111 | супсмакароннымизд елиями | 200/ 25 | 9,76 | 13,96 | 2,31 | 103,70 | 0,042 | 2,40 | 0,00 | 18,90 | 20,20 | 1,60 | 0,00 |
| №312 | картофельноеопоре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 0,03 | 1,01 | 0,18 | 113,59 | 11,10 | 0,25 | 73,32 |
| №243 | сосискиотварные | 80 | 8,69 | 22,84 | 1,80 | 247,15 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 7,44 | 15,51 | 1,74 | 137,39 |
| №349 | компотизсухофруктов | 200 | 0,24 | 0,00 | 12,84 | 49,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 0,27 | 15,97 |
| | Хлебжраной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 23,87 | 53,82 | 31,88 | 660,17 | 0,152 | 33,98 | 2,09 | 193,87 | 73,50 | 14,49 | 262,58 |

ДЕНЬ 8

| №ре цепту ры | Наименованиеблюда | Масса порций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич ценность(ккал) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------------|------|-------|---------------------------------|----------|-------|-------|-------------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №19 | салат из соленых огурцов с луком | 50 | 0,43 | 2,56 | 1,3 | 29,90 | 0,01 | 2,78 | 0,00 | 11,64 | 0,00 | 0,31 | 0,00 |
| №87 | супрыбный | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 0,08 | 7,29 | 12 | 36,24 | 37,88 | 1,01 | 141,22 |
| №22 | Картофель тушеный с курицей | 150 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 9,43 | 0,00 | 5,16 | 0,41 | 34,36 | 4,25 | 0,34 | 8,70 |
| №516 | кисель | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | хлебжраной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 10,32 | 9,50 | 44,09 | 313,13 | 0,13 | 15,23 | 12,41 | 82,24 | 49,73 | 11,56 | 150,44 |

ДЕНЬ 9

| №ре цептур ы | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич ценность(ккал) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №206 | супгороховыйсмясом птицы | 200/25 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 30,46 | 28,24 | 1,62 | 69,74 |
| №131 | Консервированная кукуруза отварная | 80 | 2,95 | 0,2 | 5,47 | 36,67 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 20,00 | 20,58 | 0,68 | 0,00 |
| №309 | макароньютварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 1,55 | 13,70 | 1,55 | 73,37 |
| №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 |
| №349 | компотизсухофруктов | 200 | 0,24 | 0,00 | 12,84 | 49,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 0,27 | 15,97 |
| | хлебжраной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 30,09 | 23,21 | 102,06 | 751,16 | 0,47 | 15,85 | 23,00 | 93,41 | 95,82 | 15,22 | 292,70 |

ДЕНЬ 10

| №рецептур ы | Наименованиеблюда | Массан орций | Пищевыевещества(г) | | | Энергетич ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Mg | Fe | Р |
| №204 | супкартофельныйсрис ом | 200/25 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,60 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 20,88 | 22,80 | 1,04 | 66,12 |
| №130 | Сырники со сгущеным молоком | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234,00 | 0,07 | 0,25 | 57,00 | 155,8 0 | 26,00 | 0,77 | 228,10 |
| №349 | компотизсухофруктов | 200 | 0,24 | 0,00 | 12,84 | 49,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 0,27 | 15,97 |
| | хлебжраной | 50 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 38,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 9,90 | 0,52 |
| | И ТОГО | | 22,37 | 15,11 | 38,15 | 404,78 | 0,21 | 7,93 | 57,00 | 183,08 | 56,40 | 11,98 | 310,71 |