

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



от 01 сентября 2023 г.

МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 5-9 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	200/250	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
	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		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 ценность(ккал)	Витамины			Минеральныевещества(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
№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
	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		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
	Хлебржаной	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
	Хлебржаной	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	Массап 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 елями	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
№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
	хлебржаной	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 сгущенным 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
	хлебржаной	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