

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

от 01 сентября 2023 г.



МЕНЮ

для организации питания обучающихся детей СВО

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

на 2023-2024 учебный год

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

от 01 сентября 2023 г.

МЕНЮ

**для организации питания обучающихся детей СВО
МКОУ «СОШ», д. Колыхманово Юхновского района Калужской области
на 2023-2024 учебный год**

Д Е Н Ь 1

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
	<i>пряник</i>	<i>50</i>	<i>3,84</i>	<i>3,06</i>	<i>48,75</i>	<i>273,9</i>		<i>0,00</i>		<i>4,5</i>		<i>0,3</i>	
№943	чай	<i>200</i>	<i>0,20</i>	<i>0,00</i>	<i>14,00</i>	<i>28,00</i>	<i>0,00</i>	<i>6,00</i>	<i>0,00</i>	<i>6,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,4</i>	<i>0,00</i>
	ИТОГО		<i>4,04</i>	<i>3,06</i>	<i>62,75</i>	<i>301,9</i>	<i>0,00</i>	<i>6,00</i>	<i>0,00</i>	<i>10,45</i>	<i>0,00</i>	<i>0,7</i>	<i>0,00</i>

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№206	суп гороховый с мясом птицы	<i>200/25</i>	<i>4,39</i>	<i>4,22</i>	<i>13,06</i>	<i>107,80</i>	<i>0,18</i>	<i>4,65</i>	<i>0,00</i>	<i>30,46</i>	<i>28,24</i>	<i>1,62</i>	<i>69,74</i>
№131	Консервированная кукуруза отварная	<i>80</i>	<i>2,95</i>	<i>0,2</i>	<i>5,47</i>	<i>36,67</i>	<i>0,00</i>	<i>10</i>	<i>0,00</i>	<i>20</i>	<i>20,58</i>	<i>0,68</i>	<i>0,00</i>
№309	макароны отварные	<i>100</i>	<i>8,77</i>	<i>9,35</i>	<i>57,93</i>	<i>336,51</i>	<i>0,16</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>1,55</i>	<i>13,70</i>	<i>1,55</i>	<i>73,37</i>
№39.01	Гуляш из кур	<i>70</i>	<i>12,00</i>	<i>11,00</i>	<i>5,00</i>	<i>177,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,5</i>	<i>0,00</i>	<i>17,00</i>	<i>17,00</i>	<i>1,00</i>	<i>18,00</i>
№943	чай	<i>200</i>	<i>0,20</i>	<i>0,00</i>	<i>14,00</i>	<i>28,00</i>	<i>0,00</i>	<i>6,00</i>	<i>0,00</i>	<i>6,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,4</i>	<i>0,00</i>
	хлеб ржаной	<i>50</i>	<i>1,30</i>	<i>0,20</i>	<i>0,20</i>	<i>38,00</i>	<i>0,04</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>7,60</i>	<i>9,90</i>	<i>0,52</i>
	ИТОГО		<i>29,61</i>	<i>24,97</i>	<i>95,66</i>	<i>723,98</i>	<i>0,34</i>	<i>25,15</i>	<i>0,00</i>	<i>75,01</i>	<i>87,12</i>	<i>15,12</i>	<i>161,63</i>

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
	пряник	50	3,84	3,06	48,75	273,9		0,00		4,5		0,3	
№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
	ИТОГО		4,04	3,06	62,75	301,9	0,00	6,00	0,00	10,45	0,00	0,7	0,00

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (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	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
№312	картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	113,59	11,10	0,25	73,32
№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
№349	компот из сухофруктов	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,27	15,97
	хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	ИТОГО		27,62	40,22	42,61	596,02	0,232	34,10	25,01	221,43	83,69	13,95	258,29

Д Е Н Ъ 3

ЗАВТРАК

№ 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
№368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		10,00					
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44		10,00					

ОБЕД

№ 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
№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
	хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	ИТОГО		4,83	6,69	39,41	267,13	0,10	22,71	0,41	80,66	29,65	11,19	47,32

Д Е Н Ъ 4

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		10,00					
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44		10,00					

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич 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
№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	гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	77,00	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
№349	компот из сухофруктов	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,27	15,97
	хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	И Т О Г О		16,90	81,34	44,51	1004,50	0,22	12,93	100,00	174,76	67,51	13,75	246,50

Д Е Н Ь 5

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		10,00					
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44		10,00					

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 51	суп Крестьянский	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 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	компот из сухофруктов	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,0	1,08	0,00	6,40	0,00	0,27	15,97
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	И Т О Г О		21,395	15,274	32,306	376,97	0,165	15,35	57,00	162,20	39,02	10,94	244,59

Д Е Н Ь 6

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
	пряник	50	3,84	3,06	48,75	273,9		0,00		4,5		0,3	
№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
	И Т О Г О		4,04	3,06	62,75	301,9	0,00	6,00	0,00	10,45	0,00	0,7	0,00

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 88	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
№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	рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0	0,09	93,84	76,81	2,39	261,39
№255	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
№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
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	И Т О Г О		25,19	10,66	76,71	528,94	0,53	31,75	6,09	165,90	111,21	14,42	420,51

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
	пряник	50	3,84	3,06	48,75	273,9		0,00		4,5		0,3	
№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
	ИТОГО		4,04	3,06	62,75	301,9	0,00	6,00	0,00	10,45	0,00	0,7	0,00

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (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	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
№312	картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	113,59	11,10	0,25	73,32
№243	сосиски отварные	80	8,69	22,84	1,80	247,15	0,00	0,00	0,08	7,44	15,51	1,74	137,39
№349	компот из сухофруктов	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,27	15,97
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	ИТОГО		23,87	53,82	31,88	660,17	0,152	33,98	2,09	193,87	73,50	14,49	262,58

ДЕНЬ 8**ЗАВТРАК**

№ 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
№368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		10,00					
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44		10,00					

ОБЕД

№ 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
№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	суп рыбный	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
	хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	ИТОГО		10,32	9,50	44,09	313,13	0,13	15,23	12,41	82,24	49,73	11,56	150,44
	ИТОГО		10,72	9,90	53,89	313,13	0,13	25,23	12,41	82,24	49,73	11,56	150,44

ДЕНЬ 9
ЗАВТРАК

№ 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
№368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		10,00					
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44		10,00					

ОБЕД

№ 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
№206	суп гороховый с мясом 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	макароны отварные	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	компот из сухофруктов	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,27	15,97
	хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	ИТОГО		30,09	23,21	102,06	751,16	0,47	15,85	23,00	93,41	95,82	15,22	292,70

ДЕНЬ 10
ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		10,00					
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44		10,00					

ОБЕД

№ 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
№ 204	суп картофельный с рисом	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	155,80	26,00	0,77	228,10
№349	компот из сухофруктов	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,27	15,97
	хлеб ржаной	50	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	И Т О Г О		22,37	15,11	38,15	404,78	0,21	7,93	57,00	183,08	56,40	11,98	310,71