

|  |
| --- |
| **Меню** |
| горячего питания (обеды) учащихся 7-11 лет МБОУ « Успенская основная общеобразовательная школа» в осенне-зимний период на 2023-2024 уч.года |
| Неделя 1  | День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из св капусты | 80 | 0,8 | 2,8 | 6,2 | 52,8 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 49,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп овощной | 200 | 4,8 | 6,7 | 11,5 | 125,5 | 0,104 | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | 30,4 | 0,96 |
| Котлета руб.кур. | 90 | 3,1 | 5,1 | 18,6 | 132,6 | 0,06 | 0,16 | 22 | 1,4 | 35 | 77 | 21 | 1,8 |
| Макароны отварные | 150 | 14,8 | 12,2 | 22,2 | 252,0 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,9 |
| Компот | 200 | 0,4 | 0 | 39,2 | 159,0 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Итого |   | 27,5 | 24,8 | 118,9 | 806,1 | 0,422 | 9,86 | 282,2 | 6,9 | 154,8 | 391,85 | 107,15 | 7,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя 1  | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из соленых огурцов | 80 | 0,5 | 0 | 2,0 | 9,6 | 0,055 | 23,66 | 2,24 |  | 16,1 |  | 19,2 | 0,8 |
| Борщ из св. капусты  | 200 | 2,0 | 5,9 | 14,6 | 125,2 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Рыба отварная | 90 | 20,7 | 14,0 | 1,6 | 212,0 | 0,05 | 0,5 | 8 | 0,9 | 27 | 145 | 19 | 0,55 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 4,0 | 20,0 | 129,0 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 29,0 | 117,0 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| Хлеб ржаной |  40 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,425 | 43,8 | 159,24 | 2,4 | 159,5 | 470,25 | 108,75 | 5,89 |
| Итого |  | 30,3 | 28,2 | 110,7 | 819,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя 1  | День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Винегрет овощной | 80 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | 0,024 | 9,12 | 0,12 |   | 22,8 | 21 | 10,8 | 0,48 |
| Суп гороховый  | 200 | 1,7 | 4,9 | 8,4 | 85,0 | 0,12 | 0,8 | 126 |   | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Бефстроганов  | 90 | 14,8 | 12,2 | 22,2 | 252,0 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Каша гречневая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 0,12 | - | - | 1,3 | 18 | 108 | 73 | 2,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,0 | 0,2 | 24,4 | 101,6 | 0,04 | 4 | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| Итого |  | 29,5 | 27,9 | 122,7 | 854,8 | 0,494 | 14,52 | 156,12 | 3,96 | 165,2 | 432,25 | 174,55 | 8,68 |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя 1  | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из св капусты | 60 | 0,5 | 0 | 2,0 | 9,6 | 0,018 | 4,2 | 9,2 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с макарон. изд. | 200 | 1,8 | 4,9 | 15,2 | 112,3 | 0,1 | 0,7 | 120 |  | 34,1 | 141 | 20 | 1,5 |
| Мясо тушеное  | 90 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193,0 | 0,184 | 8,74 | 0,39 |   | 48,3 | 216,2 | 55 2 | 2,76 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 4,8 | 39,3 | 214,0 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 3,1 | 0 | 17,7 | 109,3 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| Хлеб ржаной |  40 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 22,4 | 25,9 | 112,6 | 771,6 | 0,432 | 19,04 | 129,59 | 3,66 | 138,2 | 457,05 | 119,85 | 6,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя 1  | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свеклы и яблок с маслом раст. | 80 | 1,0 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 0,018 | 0,72 | 0,009 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Рассольник по-ленинградски со смет. | 200 | 2,6 | 5,6 | 13,4 | 113,8 | 0,04 | 16,4 | 140 | 0,64 | 52 | 148 | 20 | 0,64 |
| Тефтели с мясом и  | 230 | 13,7 | 15,5 | 3,3 | 208 | 0,08 | 17,2 | 0,01 |   | 74 | 152 | 34 | 1,4 |
| Рис тушеный |  | 2,5 | 4,1 | 27,6 | 157,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 0,3 | 0 | 38,0 | 153,4 | 0,02 | 5,4 | 20 |   | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| Итого |   | 23,8 | 29,5 | 112,8 | 813,7 | 0,288 | 39,72 | 160,0 | 1,3 | 173,4 | 397,05 | 96,75 | 5,5 |
| Неделя 2  | День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из св капусты | 80 | 1,4 | 1,3 | 5,6 | 81,7 | 0,055 | 23,66 | 2,24 |  | 16,1 |  | 19,2 | 0,8 |
| Щи из св. капусты | 200 | 2,25 | 14 | 15,7 | 89,6 | 0,104 | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | 30,4 | 0,96 |
| Котлета куриная | 90 | 10,08 | 8,72 | 12 | 131,5 | 0,072 | 0,32 | 8 | 2,16 | 51,2 | 137,6 | 25,6 | 0,96 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 25,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 156 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный,сыр | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Итого |  | 23,09 | 27,07 | 119 | 878,8 | 0,541 | 35,06 | 167,64 | 4,06 | 167,3 | 485,85 | 144,95 | 7,02 |
| Неделя 2  | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свеклы и яблок с маслом раст. | 80 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,018 | 0,72 | 0,009 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп картофельный с макаронными изд. | 200 | 2,8 | 14 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 0,7 | 120 |  | 34,1 | 141 | 20 | 1,5 |
| Фрикадельки мясные | 90 | 16,32 | 8,3 | 0,72 | 149,6 | 0,024 |  - | 0,96 |  -  | 12,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Итого |   | 26,47 | 27,19 | 115,5 | 774,8 | 0,332 | 6,82 | 122,97 | 2,56 | 111,3 | 463,65 | 117,35 | 7,32 |
| Неделя 2  | День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 5,52 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Суп гороховый  | 200 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 0,0232 |   | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Бефстроганов  | 90 | 13,4 | 9 | 4,7 | 154 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Картофельное пюре | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 0 | 0,9 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 |   | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Итого |   | 26,93 | 25,45 | 112,82 | 769,8 | 0,44 | 16,42 | 57,54 | 3,66 | 136 | 371,85 | 89,75 | 7,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя 2  | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из св капусты | 80 | 0,82 | 2,26 | 2 | 34,2 | 0,024 | 7,78 | 72 | 0,18 | 23,4 | 22,8 | 10,8 | 0,42 |
| Борщ из св. капусты  | 200 | 4,2 | 12,24 | 16,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Котлета куриная | 90 | 10,16 | 8,08 | 3,24 | 124,8 | 0,16 | 6,32 | 4,392 | - | 21,6 | 181,6 | 14,4 | 3,76 |
| Макаронные изделия | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |  0,2 | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Итого |   | 25,95 | 15,63 | 104,82 | 757 | 0,534 | 28,34 | 227,39 | 2,08 | 163,4 | 548,65 | 118,95 | 9,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя2 | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Винегрет овощной | 80 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 6,1 | 0,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 |  | 35 | 140 | 18 | 1,5 |
| Птица тушеная | 90 | 9,2 | 10,48 | 2,72 | 145,6 | 0,032 | 0,72 | 0,0864 |   | 19,2 | 112 | 10,4 | 0,72 |
| Каша гречневая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 0,12 | - | - | 1,35 | 18 | 108 | 73,5 | 2,4 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Итого |   | 27,79 | 26,41 | 110,18 | 801,20 | 0,47 | 11,02 | 213,886 | 5,41 | 130 | 474,85 | 148,65 | 8,34 |