

Утверждаю.
Директор МКОУ «Основная
общеобразовательная школа», д. Рыляки
Юхновского района Калужской области
Гусева Л. А.



Приказ № 148 от 01.09 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

МКОУ «Основная общеобразовательная школа», д. Рыляки Юхновского района Калужской области

на 2022-2023 учебный год

Д Е Н Ь 1

№ 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
№33	салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	0,8	24,58
№ 139	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
№332	макаронны 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
	И Т О Г О		24,82	21,23	82,04	609,91	0,41	4,95	0,09	98,78	72,63	17,14	254,30

Д Е Н Ь 2

№ 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
№ 147	суп с макаронными изделиями и мясом птицы	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
	И Т О Г О		27,42	32,96	71,34	643,65	0,37	26,99	42,03	127,30	91,46	17,61	237,84

Д Е Н Ь 3

№ 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
№41	салат из моркови	100	1,25	0,1	11,61	52,3	0,06	4,8	0	26,07	0	0,69	0
№ 187	щи из свежей капусты с мясом птицы	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 куриной грудки	80	15,18	16,39	0,44	210,40	0,05	0,00	0,00	14,60	23,40	2,19	217,00
№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
	И Т О Г О		25,84	33,51	94,14	792,35	0,59	19,18	0,09	163,47	136,42	19,52	537,87

Д Е Н Ь 4

№ 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 с мясом птицы	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

372	компот из свежих плодов	200	0,14	0,18	2,04	28,98	0	0	3,47	13,4	0,9	372	3,6
	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
	И Т О Г О		20,24	85,28	64,86	1131,78	0,27	8,46	128,01	292,07	74,42	17,16	304,57

Д Е Н Ь 5

№ 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
№19	салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,3	29,9	0,01	2,78	0	11,64	0	0,31	0
№ 134	суп Крестьянский с мясом птицы	200/25	11,30	14,14	12,00	147,60	0,95	21,50	0	35,60	35,20	2,43	48,2
№298	ленивые голубцы	180	15,92	10,22	22,55	247,8	0,09	0,18	22,53	67,8	17,80	1,83	38,1
№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
	И Т О Г О		32,58	26,11	53,42	537,91	1,10	22,26	0,05	225,14	75,29	16,92	288,15

Д Е Н Ь 6

№ 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
№20	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	85,9	0,12	20,97	0	26,8	0	0,32	0
№ 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
	И Т О Г О		27,01	4,56	111,49	780,07	0,68	11,07	27,05	160,76	144,87	18,81	502,90

Д Е Н Ь 7

№ 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
№ 139	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
№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
	И Т О Г О		18,69	25,42	85,81	604,05	0,36	23,90	25,50	93,04	82,34	18,00	287,98

Д Е Н Ь 8

№ ре цептур 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
№ 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
№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
	И Т О Г О		22,79	80,52	67,83	1115,78	0,24	7,41	35,77	180,35	74,88	17,36	294,22

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
№45	винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	20,13	12,81	0,53	24,1
№ 170	борщ с мясом птицы	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
	ИТОГО		25,14	21,64	180,55	643,38	0,57	8,86	6,18	167,76	119,90	16,70	445,43

ДЕНЬ 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 и мясом птицы	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	макаронные изделия 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
	И Т О Г О		24,34	15,29	84,62	596,60	0,33	11,39	20,00	62,94	71,65	16,58	235,08