

Муниципальное образовательное учреждение
«Болонская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ В.Г. Павлова



Приказ № 165 от 30 августа 2022г.

Перспективное меню
на 10 дней
(горячие обеды)

1 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг				
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C		
Обед												
Суп гороховый с тушенкой	250/25	0,432	0,51	14,37	88,54	48,78	1,575	1,2	0,06	5,09		
Рис отварной	150/15	3,64	4,305	36,68	199,95	28,17	0,84	0,06	0,06	0,48		
с котлетой (фарш куриный)	60	15,53	11,78	16,07	231,67	43,5	1,5	0,01	0,17	0,15		
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6		
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00		
Итого :	735	33,95	20,0	102,12	676,44	142,01	5,46	1,31	0,186	11,72		

2 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг				
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C		
Обед												
Суп Крестьянский с тушенкой	250/25	1,815	1,21	9,9	83,91	19,2	0,45	-	-	4,8		
Пельмени со сливочным маслом	150/15	9,05	5,95	30,25	266,61	18,6	11,93	0,075	0,3078	6,55		
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6		
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00		
Итого:	705	25,22	10,57	78,15	506,8	59,36	13,92	0,115	0,353	17,35		

3 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Обед										
Суп рисовый на курином бульоне	250	1,815	1,21	9,9	83,91	19,2	0,45	-	-	4,8
Картофельное пюре	200/15	4,34	6,24	10,72	165,2	73,44	0,98	0,14	14,04	4,18
Бедро куриное	70	1,65	7,09	4,91	90,77	56,33	0,8	0,04	0,07	48,35
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00
Итого:	790	22,16	17,95	63,53	496,16	170,53	3,8	0,22	14,16	63,33

4 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Обед										
Щи из свежей капусты с курицей	250/25	2,9	4,8	6,8	94,4	37,48	0,68	0,05	0,03	15,5
Рожки отварные с сыром	100/10/15	6,19	6,67	15,14	143,33	69,73	0,76	0,03	0,05	0,09
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00
Итого:	660	23,44	14,88	59,94	394,01	128,77	2,98	0,12	0,126	21,59

5 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
		Б	Ж	У		Са	Fe	B ₁	B ₂	С
Обед										
Суп вермишелевый с тушенкой	250/05/25	8,25	11,25	25,8	233,8	137,5	0,575	0,05	0,175	1,125
Гречка рассыпчатая	150/15	8,73	5,43	45	263,81	12,945	4,2	0,18	0,23	-
подлива из курицы	50	7,42	9,33	2,58	106	10,41	0,83	0,4	0,03	1,5
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00
Итого:	730	38,75	29,42	111,38	759,89	182,42	7,145	0,67	0,481	8,625

6 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
		Б	Ж	У		Са	Fe	B ₁	B ₂	С
Обед										
Суп гороховый с тушенкой	250/25	0,432	0,51	14,37	88,54	48,78	1,575	1,2	0,06	5,09
Рис отварной	150/15	3,64	4,305	36,68	199,95	28,17	0,84	0,06	0,06	0,48
с тушеной рыбой	70	16,7	2,9	3,6	107	39,8	0,8	0,1	0,2	0,4
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00
Итого :	770	35,122	11,13	92,65	551,77	138,31	4,755	1,4	0,366	11,97

7 день	Масса порций	Пищевые вещества				ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг			
		Б	Ж	У	Са		Fe	B ₁	B ₂	С		
Обед												
Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,10	1,56	9,99	90,51	64,76	0,78	1,23	1,23	4,82		
Рожки отварные с сыром	100/10/15	6,19	6,67	15,14	143,33	69,73	0,76	0,03	0,05	0,09		
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6		
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00		
Итого:	660	26,64	11,64	79,23	390,12	156,05	3,08	1,3	1,33	10,91		

8 день	Масса порций	Пищевые вещества				ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг			
		Б	Ж	У	Са		Fe	B ₁	B ₂	С		
Обед												
Рассольник	250/50	1,26	3,07	9,96	72,45	15,87	0,585	0,06	0,03	4,53		
«Ленинградский» с курицей	150/15	8,73	5,43	45	263,81	12,945	4,2	0,18	0,23	-		
Гречка рассыпчатая подлива из курицы	50	7,42	9,33	2,58	106	10,41	0,83	0,4	0,03	1,5		
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6		
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00		
Итого:	775	31,76	21,24	95,54	598,54	60,79	7,155	0,68	0,336	12,03		

9 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
		Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Обед										
Борщ из свежей капусты с тушенкой	250	2,8	4,7	7,8	93,6	34,5	0,8	0,04	0,02	7,8
Плов	150/15	3,375	5,04	25,45	188,55	6,45	0,84	0,04	2,43	2,66
с курицей	70	22,26	14,21	-	232,47	16,9	1,24	0,12	0,12	1,34
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00
Итого:	745	42,79	27,36	71,25	670,9	79,41	4,42	0,24	2,616	17,8

10 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
		Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Обед										
Суп Крестьянский с тушенкой	250/25	1,815	1,21	9,9	83,91	19,2	0,45	-	-	4,8
Картофельное пюре	200/15	4,34	6,24	10,72	186,64	73,44	1,42	0,14	14,04	4,18
Биточки (фарш куриный)	60	15,53	11,78	16,07	231,67	43,5	1,5	0,01	0,17	1,5
Чай с сахаром + С Вит	200/20	12,0	3,06	13,0	49,28	11,06	0,54	0,00	0,006	6
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	25,0	107,00	10,50	1,00	0,04	0,04	0,00
Итого:	810	34,22	22,64	74,69	658,5	157,7	4,91	0,19	14,26	10,8