

МОУ «Болонская СОШ»



Утверждаю

Директор ОУ «СОШ» (Павлова В.Г.)  
Пр. № 165 от 30.08.2022г

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

(горячие завтраки для учащихся 1-4, 5-11 классы)

1 день	Масса порций	Пищевые вещества				ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
		Б	Ж	У	Ca		Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
Завтрак												
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	27,5	1,25	5,04	0,225	-		
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 лимоном + С Вит	200/20/15	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	0,58	-	-	4,06		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,00	90,40	10,400	0,640	0,064	0,000	0,616		
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,8</b>	<b>16,84</b>	<b>48,79</b>	<b>365,06</b>	<b>122,79</b>	<b>3,23</b>	<b>5,134</b>	<b>0,275</b>	<b>4,766</b>		

2 день	Масса порций	Пищевые вещества				ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
		Б	Ж	У	Ca		Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
Завтрак												
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		
Компот из сухофруктов	200/20	1,04	-	26,96	107,44	41,17	0,68	0,02	0,04	0,8		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,00	90,40	10,400	0,640	0,064	0,000	0,616		
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>20,23</b>	<b>15,12</b>	<b>94,54</b>	<b>567,65</b>	<b>74,93</b>	<b>5,67</b>	<b>0,664</b>	<b>0,3</b>	<b>2,916</b>		

3 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины мг			
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
Завтрак												
Рожки отварные	150/15	5,52	4,515	26,44	168,45	4,86	1,11	0,08	0,04	-		
с коллетой (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 лимоном + С Вит	200/20/15	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	0,58			4,06		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,00	90,40	10,400	0,640	0,064	0,000	0,616		
Итого:	500	24,31	20,715	75,81	<b>543,1</b>	73,92	3,83	0,39	0,21	4,826		

4 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины мг			
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
Завтрак												
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	3,04	0,36	20,00	90,40	10,400	0,640	0,064	0,000	0,616		
Итого:	495	40,675	22,91	58,45	<b>560,7</b>	44,81	3,26	0,224	2,556	10,616		



5 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
Завтрак	200/15	4,34	6,24	10,72	186,64	73,44	1,42	0,14	14,04	4,18
Картофельное пюре	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
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>35,39</b>	<b>12,55</b>	<b>52,32</b>	<b>449,92</b>	<b>134,8</b>	<b>3,76</b>	<b>0,28</b>	<b>14,29</b>	<b>10,58</b>

6 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
Завтрак	150/15	8,73	5,43	45	263,81	12,945	4,2	0,18	0,23	-
Гречка рассыпчатая	60	15,53	11,78	16,07	231,67	43,5	1,5	0,01	0,17	1,5
с коллетой (фарш куриный)	200/20/15	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	0,58			4,06
Чай с сахаром с лимоном + С Вит	40	3,04	0,36	20,00	90,40	10,400	0,640	0,064	0,000	0,616
Хлеб пшеничный	500	27,52	21,63	94,37	<b>611,46</b>	82	6,92	0,254	0,4	6,176

7 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины мг			
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Завтрак</b>												
Картофельное пюре	200/15	4,34	6,24	10,72	186,64	73,44	1,42	0,14	14,04	4,18		
Салат из свежей капусты с р/м	60/5	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		
<b>Итого:</b>	540	20,34	16,74	53,63	<b>433,69</b>	151,33	3,76	0,22	14,16	58,53		

8 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины мг			
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Завтрак</b>												
Капуста тушеная	200/15	4,24	8,96	9,3	159,6	118,6	1,68	0,06	0,08	22,6		
Тефтели( ежики)	60	12,64	9,49	6,47	168,73	9,03	1,99	0,05	0,12	0,8		
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		
<b>Итого:</b>	535	31,23	21,86	53,77	<b>484,61</b>	149,19	5,21	0,15	0,066	29,4		



9 день	Масса порций	Пищевые вещества				ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины мг			
		Б	Ж	У	Ca		Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C			
<b>Завтрак</b>													
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			
Какао на молоке	200/20	6,2	6,4	22,36	169,32	221,14	0,7	0,04	0,024	1,08			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,00	90,40	10,400	0,640	0,064	0,000	0,616			
<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>15,43</b>	<b>13,43</b>	<b>57,5</b>	<b>398,5</b>	<b>301,27</b>	<b>2,1</b>	<b>0,134</b>	<b>0,074</b>	<b>1,786</b>			

10 день	Масса порций	Пищевые вещества				ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины мг			
		Б	Ж	У	Ca		Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C			
<b>Завтрак</b>													
Рис отварной	150/15	3,64	4,305	36,68	199,95	28,17	0,84	0,06	0,06	0,48			
подлива из курицы	50	6,14	5,84	3,52	99,31	18,03	1,94	0,06	0,13	0,21			
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			
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>24,13</b>	<b>13,55</b>	<b>78,2</b>	<b>455,54</b>	<b>67,76</b>	<b>4,32</b>	<b>0,16</b>	<b>0,206</b>	<b>6,69</b>			