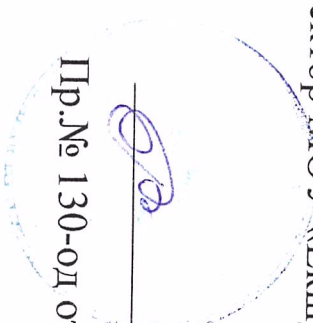


МОУ «Екшурская СОШ»

Утверждено

Директор МОУ «Екшурская СОШ»



Репина Г. А.

Пр. № 130-од от 01.09.2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

(горячие обеды для учащихся 1-4 классов)

1 день	№ реп.	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.				
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С			
Обед	Свекольник со сметаной	37	200	3,38	5,20	11,03	116,11	38,04	1,31	0,07	0,05	7,97		
	Печень по-строгановски	49/1	80	21,70	6,23	5,17	165,27	49,00	0,30	0,01	0,15	0,03		
	Рис отварной	29	150	2,38	5,26	1,24	162,30	5,13	0,33	0,01	4,86	0,00		
	Кисель с витамином С	17	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,50	0,00	0,02	0,06	5,60		
	Хлеб ржаной	9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00		
	2 день	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.				
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С			
		Обед												
		Нарезка овощная	87	60	0,55	3,69	2,24	44,52	11,21	0,44	0,30	0,10	10,06	
		Щи со сметаной	42	200	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	0,80	0,06	0,11	18,46	
Каша гречневая рассыпчатая		28	150/6	4,41	6,96	46,32	245,10	22,50	1,02	0,24	0,1509	1,87		
Котлета мясная		51/1	80	11,10	10,42	4,28	155,40	10,00	1,60	0,05	0,09	0,67		
Хлеб ржаной		9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00		
Компот из с/фруктов витамином С		13	200	10,00	0,06	35,2	110,00	28,7	0,96	0,12	0,006	9,35		
3 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.				
	Б		Ж	У	Са		Fe	В1	В2	С				
	Обед													
	Суп гороховый	38	200	4,39	5,28	16,33	134,75	38,08	2,03	0,23	0,05	5,81		
	Запеканка творожная со слив.	55	150/20	13,60	9,26	9,92	183,13	147,00	0,60	0,04	0,25	0,27		
	Чай с сахаром и лимоном витамином С	3	200	0,14	0,00	18,36	58,28	6,63	0,34	0,00	0,00	6,00		
	Хлеб ржаной	9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00		
	Фрукт		100	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	6,00	0,00	2,40	22,80		
	4 день		Масса	Пищевые вещества			ккал	Минеральные			Витамины мг.			

	порций	Пищевые вещества			ккал	вещества, мг.								
		Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С				
Обед														
Винегрет овощной	75/2	80/6	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	0,85	0,06	0,02	10,25			
Суп картофельный с рыбными консервами	43	200	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	1,26	0,10	0,10	9,11			
Курица порционная тушеная	47	90	20,03	12,79	22,88	208,90	15,00	1,10	0,11	0,11	1,21			
Рожки отварные	27	150/6	5,35	0,55	25,60	157,40	5,00	0,81	0,05	4,86	0,00			
Хлеб ржаной	9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00			
Компот из с/фруктов витамин С	13	200	10,00	0,06	35,20	110,00	28,70	0,96	0,12	0,006	9,35			
5 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.					Витамины мг.		
Обед			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С			
Свежий огурец	85	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,70			
Суп вермишелевый	32	200	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	1,09	0,11	0,10	8,25			
Рагу куриное	61/1	200/6	11,90	14,42	18,80	261,74	37,85	3,034	0,16	0,18	11,61			
Хлеб ржаной	9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00			
Какао на молоке	4	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,80	0,08	0,28	2,34			
6 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.					Витамины мг.		
Обед			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С			
Ши из свежей капусты со сметаной	42	200	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	0,80	0,06	0,11	18,46			
Рожки отварные	27	150/6	5,35	0,55	25,60	157,40	5,00	0,81	0,05	4,86	0,00			
Сыр порционный	68	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	0,15	0,01	0,09	0,11			
Хлеб ржаной	9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00			
Сок		200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	0,80	0,02	0,00	4,00			
7 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.					Витамины мг.		

Обед		Б	Ж	У	ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.							
						Са	Fe	B1	B2	C	Пищевые вещества			Масса порций		
											Б	Ж	У			
Нарезка овощная	87	60	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	0,51	0,03	0,10	32,45					
Рассолыник с перловкой «Ленинградский»	41	200/25	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	0,98	0,10	0,15	7,54					
Каша гречневая рассыпчатая	29	150/6	4,41	6,96	46,32	245,10	22,50	1,02	0,24	0,1509	1,87					
Гуляш из курицы	74	80	6,03	12,54	4,62	125,00	7,82	1,93	0,05	0,00	0,42					
Хлеб ржаной	9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00					
Компот из с/фруктов витамин С	13	200	10,00	0,06	35,20	110,00	28,70	0,96	0,12	0,006	9,35					
8 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.						
Обед			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С					
Борщ со сметаной	34	200	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	1,19	0,05	0,12	10,29					
Плов из свинины	60	220/6	17,80	18,48	33,46	380,00	80,90	1,82	0,20	0,3078	0,52					
Хлеб ржаной	9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00					
Чай с витамином С	3	200	0,14	0,00	18,36	58,28	6,63	0,34	0,00	0,00	6,00					
Фрукт		100	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	6,00	0,00	2,40	22,80					
9 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.						
Обед			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С					
Овощная нарезка	87	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	0,44	0,03	0,00	10,06					
Суп «Крестыанский» рисовый	35	200	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	1,24	0,11	0,15	8,33					
Рыбная котлета	48	80	21,70	6,23	5,17	165,27	49,00	0,30	0,01	0,15	0,03					
Рожки отварные	27	150/6	5,35	0,55	25,60	157,40	5,00	0,81	0,05	4,86	0,00					
Хлеб ржаной	9	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00					
Компот из с/фруктов витамин С	13	200	10,00	0,06	35,20	110,00	28,70	0,96	0,12	0,006	9,35					

10 день	Обед	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
	Нарезка из свежих овощей	86	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,50	0,04	0,15	12,25	
	Суп гороховый	38	4,39	5,28	16,33	134,75	38,08	2,03	0,23	0,05	5,81	
	Пюре картофельное	30	3,39	4,69	27,66	128,92	56,00	0,80	0,10	0,11	3,34	
	Тефтели мясные	52/1	8,80	13,06	9,66	191,33	12,60	0,41	0,02	0,20	0,36	
	Хлеб ржаной	9	2,60	0,48	1,05	72,40	14,00	0,31	0,07	0,00	0,00	
	Какао на молоке	4	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,80	0,08	0,28	2,34	