

МОУ «Екшурская СОШ»

Утверждаю

Директор МОУ «Екшурская СОШ»



Репина Г. А.

Пр.№ 130-од от 01.09.2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

(горячие завтраки для учащихся 5-11 классов)

1 день	№ реп.	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.			
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С		
Обед	Рыба тушеная	49/1	100	21,70	6,23	5,17	165,27	49,00	0,30	0,01	0,15	0,03	
	Рис отварной	29	200	2,38	5,26	1,24	162,30	5,13	0,33	0,01	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	
	Чай с витамином С	3	200	0,14	0,00	18,36	58,28	6,63	0,34	0,00	0,00	6,00	
2 день			Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	28	200/6	4,41	6,96	46,32	245,10	22,50	1,02	0,24	0,1509	1,87	
	Котлета мясная	51/1	100	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 витамин 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.		
Обед	Запеканка творожная со стущ.	55	200/20	13,60	9,26	9,92	183,13	147,00	0,60	0,04	0,25	0,27	
	Чай с 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	
4 день			Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.		
Обед	Курица порционная тушеная	47	120	20,03	12,79	22,88	208,90	15,00	1,10	0,11	0,11	1,21	
	Рожки отварные	27	200/6	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
Чай с витамином С	3	200	0,14	0,00	18,36	58,28	6,63	0,34	0,00	0,00	6,00
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
Рагу куриное	61/1	220/6	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
Чай с витамином С	3	200	0,14	0,00	18,36	58,28	6,63	0,34	0,00	0,00	6,00
6 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.		Витамины мг.		
Обед			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Рожки отварные	27	200/6	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		Са	Fe	В1	В2	С
Каша гречневая рассыпчатая	29	200/6	4,41	6,96	46,32	245,10	22,50	1,02	0,24	0,1509	1,87
Гуляш из курицы	74	100	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	В1	В2	С

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
9 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.		Витамины мг.		
Обед			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Рыбная котлета	48	100	21,70	6,23	5,17	165,27	49,00	0,30	0,01	0,15	0,03
Рожки отварные	27	200/6	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
Чай с витамином С	3	200	0,14	0,00	18,36	58,28	6,63	0,34	0,00	0,00	6,00
10 день		Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.		Витамины мг.		
Обед			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Нарезка из свежих овощей	86	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,50	0,04	0,15	12,25
Пюре картофельное	30	200/6	3,39	4,69	27,66	128,92	56,00	0,80	0,10	0,11	3,34
Тефтели мясные	52/1	100	8,80	13,06	9,66	191,33	12,60	0,41	0,02	0,20	0,36
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