

Согласовано:

Специалист-эксперт территориального отдела  
Роспотребнадзора по Дзержинскому, Юхновскому,  
Износковскому, Медыньскому районам (по согласованию)

\_\_\_\_\_ В.Н.Ефимова

Утверждаю

Директор МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа» д.Хвощи



\_\_\_\_\_ Н.А.Огурцова

Меню

горячего питания обучающихся 1-4 классов МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» д.Хвощи

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe	P
№332	Макароны	150	3,64	0,32	26,32	116,20	0,06	0,00	0,00	6,3	5,6	0,42	30,50
№608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	25,70	1,20	133,10
№959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122	14	0,56	90
	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
№304	Салат из капусты	100	3,70	8,64	46,07	284,70	0,31	42	42	29,28	58,65	2,31	159,45
	Банан	300	3,27	0,09	68,52	267	0,3	26,1	0,09	15	81,00	0,09	66
	Итого		29,45	85,77	189,54	1081,70	0,87	69,52	65,10	207,58	195,30	19,14	479,89

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P
№147	Суп с макаронными изделиями	200/25	9,76	13,96	2,31	103,70	0,42	2,40	0,00	18,90	20,20	1,60	0,00
№536	Сосиска	80	8,32	16	16,96	179,20	0,30	0,00	0,00	19,20	16	1,44	127,20
№768	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	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
№304	Салат из капусты	100	3,70	8,64	46,07	284,70	0,31	42	42	29,28	58,65	2,31	159,45
	Яблоко	250	0,65	0,42	34,52	130	0,00	11,5	0,07	6,00	15,00	0,02	27,5
	Итого		25,35	121,33	135,20	877,40	1,12	56,98	42,07	79,78	120,20	19,30	318,59

## 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P
№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
№245	Котлета рыбная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	11,40	9	0,41	120,50
№15	Салат из свёклы	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0,00	18,68	16,26	0,74	3,61
№768	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	0,0	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
	Банан	300	3,27	0,99	68,52	267	0,00	26,1	0,09	26,1	81	0,9	66,0
	Итого		23,75	12,86	128,29	718,25	0,33	62,56	31,59	99,56	144,36	16,99	281,15

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P
№304	Салат из капусты	100	3,70	8,64	46,07	284,70	0,31	42	42	29,28	58,65	2,31	159,45
	Пельмени	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	77	91,11	0,95	0,8	14,77
	Яблоко	250	0,65	0,42	34,52	130	0,00	11,5	0,07	6,00	15,00	0,25	27,5
№959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	0,56	90,00
	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		11,13	77,34	117,28	1126,88	0,43	54,80	119,08	248,39	98,95	17,67	292,56



## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P
№304	Салат овощной	100	3,70	8,04	46,07	284,70	0,31	42	42	29,28	58,65	2,31	159,45
№632	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,0	0,00	0,77	91,11	0,95	0,8	14,77
№536	Колбаса отварная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23	35	25,70	1,20	133,10
	Апельсин	250	2,35	0,00	29,36	117,5	0,25	1,33	0,02	100,0	25	0,25	35
№943	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	14,00	28,00	0,0	0,0	0,0	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		21,95	81,84	113,19	1280,18	0,72	55,33	65,79	261,39	120,65	18,31	343,56

Согласовано:

Специалист-эксперт территориального отдела

Роспотребнадзора по Дзержинскому, Юхновскому,

Износковскому, Медыньскому районам (по согласованию)

\_\_\_\_\_ В.Н.Ефимова

Утверждаю

Директор МКОУ «Средняя

общеобразовательная школа» д.Хвощи

\_\_\_\_\_ Н.А.Огурцова



Меню

горячего питания обучающихся 1-4 классов МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» д.Хвощи

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe	P
№332	Макароны	150	3,64	0,32	26,32	116,20	0,06	0,00	0,00	6,3	5,6	0,42	30,50
№608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	25,70	1,20	133,10
№959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122	14	0,56	90
	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
№304	Салат из капусты	100	3,70	8,64	46,07	284,70	0,31	42	42	29,28	58,65	2,31	159,45
	Банан	300	3,27	0,09	68,52	267	0,3	26,1	0,09	15	81,00	0,09	66
	Итого		29,45	85,77	189,54	1081,70	0,87	69,52	65,10	207,58	195,30	19,14	479,89

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№15	Салат из свёклы	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	18,68	16,26	0,74	34,61
№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
№	Тефтеля	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,030	0,0	0,0	19,20	16,00	1,44	127,2
№768	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,0	0,18	3,60
№	Яблоко	250	0,65	0,0	34,52	130	0,00	11,5	0,75	11,5	12,5	0,25	27,5
	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		15,93	27,35	111,0	700,45	0,67	47,51	26,25	92,76	82,86	17,37	280,35

## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№304	Салат овощной	100	3,70	8,04	46,07	284,70	0,31	42	42	29,28	58,65	2,31	159,45
	Плов	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	93,84	76,81	2,39	261,39
	Банан	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	1,20	133,10
№959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	0,56	90,00
	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		28,36	104,40	144,70	996,97	90,00	43,42	65,10	280,12	185,51	20,21	644,78

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№332	Макароны	150	3,64	0,32	26,32	116,20	0,06	0,00	0,00	6,3	5,6	0,42	30,50
№588	Гуляш с мяс. кур	80	16,12	12,38	11,30	228,00	0,01	3,71	20,00	31,80	35,70	1,52	150,10
№943	Компот	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,0	0,00	0,40
	Чоко-Пай	100	3,4	30,2	64,7	530,0							
	Яблоко	200	0,65	0,00	34,52	130	0,00	11,5	0,75	11,5	12,5	0,25	27,5
	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		26,89	43,30	161,42	1117,80	0,15	15,21	20,75	55,60	64,15	15,94	209,34

## 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№170	Борщ	200/25	1,45	3,93	100,2	82,00	0,04	8,23	0,00	35,50	21,00	3,12	42,58
№536	Сосиска	80	8,32	16	16,96	179,20	0,30	0,00	0,00	19,20	16	1,44	127,20
№874	Кисель	200	0,20	0,0	32,60	132,00	0,0	0,0	0,0	18,00	0,0	0,60	4,29
	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	530,00							
	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		16,25	50,53	225,04	1008,8	0,42	8,23	0,00	72,70	47,35	18,91	174,91