

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа п.Бор
Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ п.Бор

**Двухнедельное меню
учащихся 1-4 классов
Возрастная категория 7-11 лет
сезон: осень - зима**

2023г

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
120/2012	кура отварная	100	24,70	19,10	11,50	319,00	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
8/2012	салат из белок капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43,00	6,00	9,20	0,48	0,03	0,02	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,27	12,42	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,04	0
итого за приём пищи			34,62	29,22	82,19	729,23	103,01	68,62	4,99	0,24	0,22	15,98
итого в %			76	75	62	41	52	16	46	69	33	26
2 ДЕНЬ												
завтрак												
91/2012	азу	100	31,40	36,80	4,30	352,00	10,50	7,34	0,37	0,02	0,01	1,59
129/2012	картофель отварной с маслом	150/3	2,92	3,17	20,83	125,83	13,32	29,81	1,18	0,09	0,08	1,28
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
15/2012	салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,05	6,3	27	6,89	9,53	0,18	0,02	0,02	0,58
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40	10,40	14,00	0,64	0,06	0,03	0,00
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого			26,19	40,50	40,67	88,09	748,23	75,80	88,15	3,44	0,23	0,19
итого в %			57	88	87	44	53	11	59	48	32	23

3 ДЕНЬ												
завтрак												
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
	Соус белый основной											
12/2012	салат из свежих помидор	60	0,54	2,7	2,88	38,4	9,44	8,87	0,43	0,03	0,02	10,15
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,48	0,03	0,02	0
ИТОГО			37,16	21,32	82,16	665,63	101,14	117,57	3,38	0,36	0,28	21,67
ИТОГО В %			81	45	41	47	15	78	47	50	33	60
4 ДЕНЬ												
завтрак												
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
105/2012	тефтели из говядины	100/60	14,25	23	19,5	342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
ИТОГО			29,17	35,55	111,51	877,23	113,72	203,00	8,46	0,38	0,36	10,75
ИТОГО В %			63	76	55	62	17	135	118	53	43	30

5 ДЕНЬ**завтрак**

125/2012	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
145/2012	рагу овощное	150	2,5	7,5	14,92	137,5	34,59	31,4	1,09	0,08	0,07	10,5
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
0	хлеб пшеничный	25	1,90	0,27	12,42	56,00	6,50	8,75	0,40	0,04	0,04	0,00
итого в %			25,84	34,51	64,22	666,70	371,18	89,71	3,69	0,26	0,28	11,67
итого в среднем с 1 по 5 день %			56	73	32	47	56	60	51	36	33	32

6 ДЕНЬ**завтрак**

124/2012	фрикадельки из кур	90/5	13,05	14,13	9,99	220,50	50,85	17,28	1,15	0,05	0,11	0,51
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40	10,40	14,00	0,64	0,06	0,03	0,00
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого			27,29	22,71	90,10	666,83	117,23	175,71	6,95	0,34	0,30	14,13
итого в %			59	48	45	47	18	117	97	47	36	39

7 ДЕНЬ												
завтрак												
76/2012	рыба отварная с соусом	100/40	19	7,9	1,4	118	51	60,9	1,10	0,1	0,15	1,62
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,48	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
ИТОГО			27,10	18,23	62,00	481,00	116,53	120,28	3,62	0,32	0,31	15,65
ИТОГО В %			59	39	31	34	18	80	50	44	37	43
8 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	котлета, биточек, шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250,00	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43,00	6,00	9,20	0,48	0,03	0,02	0,00
ИТОГО			27,55	21,67	101,39	704,03	94,78	76,88	4,20	0,25	0,26	6,13
ИТОГО В %			60	46	50	50	14	51	58	35	31	17

9 ДЕНЬ												
завтрак												
56/2012	рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,47	18	0,68	0,06	0,05	5,36
122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43,00	6,00	9,20	0,46	0,03	0,02	0,00
ИТОГО			30,80	31,90	102,86	819,40	65,70	102,00	5,18	0,26	0,31	8,86
ИТОГО В %			67	68	51	58	10	68	72	36	37	25
10 ДЕНЬ												
завтрак												
100/201	котлета "Здоровье"	100	15,00	12,20	8,00	203,00	38,20	28,41	1,35	0,06	0,16	0,55
134/2012	капуста тушеная	150	3,25	4,92	14,17	113,33	76,96	29,44	1,13	0,05	0,06	24,72
40/2012	винегрет	80	1	1,8	5,8	44	18,58	12,92	0,54	0,02	0,02	4,14
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,48	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,27	12,42	56,00	6,50	8,75	0,40	0,04	0,04	0,00
ИТОГО			22,61	19,46	59,57	494,33	146,50	88,72	3,93	0,20	0,30	29,41
ИТОГО В %			49	41	30	35	22	59	55	28	36	82