

Согласовано

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Калужской области в Бабынинском,
Козельском, Сухиничском,
Перемышльском,
Мещовском районах



Брындин В.И.

Утверждаю:

Директор казенного муниципального
образовательного учреждения
«Козловская основная
общеобразовательная школа»



Мазина Л.В.

Приказ № 38 от 30.08.2021г.

Меню питания

МКОУ «Козловская ООШ»

1 – 9 классы

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день																
92	обед	Салат из свеклы отварная с масл. раст.	100	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	-	0,00	21,36	424,48	12,47	0,80	
187		Щи с мясом курицы	250/20	2,16	3,1	15,09	150	0,08	22	-	0,05	51	95	24,38	0,75	
688		Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28,0	-	6,48	49,56	28,16	1,48	
591		Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8	
943		Чай с сахаром	200	0,04	0	13,94	56	0	0			9,0	0	2,0	2,4	
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	0	-	-	18	73,5	27	1,35	
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	0	-	-	10	33	13	0,6	
Итого			995	40,53	34,08	116,57	909,49	0,53	27,55	28	0,05	145,24	910,52	138,4	10,18	
		Бананы*	100	1,13	0,5	24,2	116,9	0,03	7,5			6	43,5	31,5	0,45	
2 день																
81	обед	Салат из моркови с яблоками ¹	100	0,83	7,8	0,9	66,7	0	20	-	-	51,6	34	17	1,3	
		Салат из квашеной капусты ²														
206		Суп гороховый с мясом курицы	250	7,8	48,02	15,94	152,25	0,3	1	-	1,2	53,03	95,43	37,03	2,68	
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	5,58	5,61	24,71	172,48	0,14	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	
618		Тефтели	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93	
882		Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	39	148	0	1,2	-	-	15,8	20	9,6	0,24	
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	0	-	-	18	73,5	27	1,35	
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	0	-	-	10	33	13	0,6	
Итого			950	28,44	72,62	136,96	918,34	0,68	27,21	0,05	1,52	184,69	460,74	209,34	10,06	
		Йогурт*	100	2,5	1,2	16	85	0,04	0,6	0,022	-	122	96	15	0,1	
3 день																
	обед	Огурец соленый	100	2,8	0	0,6	33,3	0	-	-	-	25	20	0	1,2	
208		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	0,06	24,60	66,65	27,00	1,09	
436		Жаркое по-домашнему	100/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,0	0,15	65,70	31,10	337,00	4,03	
958		Кофейный напиток с сах. и молоко.	200	2,25	2,24	10,75	72,22	0,13	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02	
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	-	-	-	18	73,5	27	1,35	
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6	
Итого			910	41,59	14,37	96,98	695,27	0,6	24,47	24	0,21	144,85	224,25	404,3	8,29	
		Сок*	100	0,1	0,1	11,3	46	0	0,9	0	0	8,0	7,0	5,0	0,1	

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 день																
100	обед	Винегрет	100	1,4	4,67	13	101,66	0,03	26	-	0,03	34,3	46,9	21,27	1,43	
171		Борщ из свежей капусты с мясом курицы	250	2,16	08	15,09	152,5	0,05	7,3	-	0,06	51,6	103,5	30,8	1,27	
688		Макаронны отварные с маслом	200	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38			156,75	118,9	8,15	0,65	
656		Котлета из мяса курицы	100	1,6	17,0	13,8	236,88	0,15	2,6	0,03	0,28	39,6	152,29	19,33	1,56	
882		Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	39	148	0	1,2	-	-	15,8	20	9,6	0,24	
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	0	-	-	18	73,5	27	1,35	
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	0	-	-	10	33	13	0,6	
Итого			950	19,57	42,21	151,7	1113,84	0,5	37,48	0,03	0,37	43,8	548,09	129,15	7,1	
		Апельсин*	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	-	34	23	13	0,3	
5 день																
79	обед	Салат из свежей капусты ¹	100	2	6,78	5,22	44,44	0	20	-	-	51,7	34	17	1,6	
81		Салат из квашенной капусты ²														
217		Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,08	3,25	22,66	150	0,1	8,3	-	-	30	134	29	1,1	
682		Рис отварной	200	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	
618		Тефтели	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93	
943		Чай с сахаром	200	0,04	0	13,94	56	0				9,0	0	2,0	2,4	
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	-	-	-	18	73,5	27	1,35	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6		
Итого			950	20,43	25,65	117,69	772,52	0,36	33,31	0,05	0,32	143,36	386,51	117,28	8,32	
		Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5,0	0,2	16	11	9	2,2	
6 день																
86	обед	Свекла вареная с маслом раст.	100/5	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32	
206		Суп гороховый на курином бульон	250	7,8	48,02	15,94	152,25	0,3	1	-	1,2	53,03	95,43	37,03	2,68	
688		Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28,0	-	6,48	49,56	28,16	1,48	
591		Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8	
943		Чай с сахаром	200	0,04	0	13,94	56	0				9,0	0	2,0	2,4	
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	-	-	-	18	73,5	27	1,35	
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6	
Итого			1030	46,73	81,39	125,68	948,65	0,76	9,19	28,0	1,2	161,37	527,1	159,27	12,63	
		Сок *	100	0,1	0,1	11,3	46	0	0,9	0	0	8,0	7,0	5,0	0,1	

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день															
	обед	Огурец соленый	100	2,8	0	0,6	33,3	-	-	-	-	25	20	0	1,2
171		Борщ из свежей капусты с мясом курицы	250	2,16	08	15,09	152,5	0,05	7,3	-	0,06	51,6	103,5	30,8	1,27
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	5,58	5,61	24,71	172,48	0,14	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
618		Тефтели	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,0 1	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
958		Кофейный напиток с сах. и молоком	200	2,25	2,24	10,75	72,22	0,13	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	-	-	-	18	73,5	27	1,35
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
Итого			950	26,72	27,04	107,56	809,41	0,56	19,31	0,05	0,38	142,41	434,81	176,81	8,33
		Йогурт*	100	2,5	1,2	16	85	0,04	0,6	0,022	-	122	96	15	0,1
8 день															
81	обед	Салат из квашеной капусты	100	0,83	7,8	0,9	66,7	0	20	-	-	51,6	34	17	1,3
217		Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,08	3,25	22,66	150	0,1	8,3	-	-	30	134	29	1,1
682		Рис отварной	200	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34
591		Гуляш (мясо курицы)	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	-	21,81	154,15	22,03	3,06
882		Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	39	148	0	1,2	-	-	15,8	20	9,6	0,24
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	-	-	-	18	73,5	27	1,35
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
Итого			1025	26,46	34,09	131,45	948,87	0,3	30,42	0,02	0,05	147,99	488,2	130,06	7,99
		Бананы*	100	1,13	0,5	24,2	116,9	0,03	7,5			6	43,5	31,5	0,45
9 день															
100	обед	Винегрет	100	1,4	4,67	13	101,66	0,03	26	-	0,03	34,3	46,9	21,27	1,43
204		Суп гречневый с мясом курицы	250	3,83	6,25	26,25	1766	0,05	10,2	-	0,05	58,25	188	31	1,75
636		Голубцы с мясом курицы	250	14	15,5	24,83	294,83	0,07	23,3	29,5	-	73	225	50,5	1,67
868		Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,6	0	17,9	100	0	12	-	-	18	12	6	0,2
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	0	-	-	18	73,5	27	1,35
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	0	-	-	10	33	13	0,6
Итого			900	26,15	28,24	128,52	2482,49	0,3	71,5	29,5	0,08	211,55	578,4	148,77	7
		Апельсин*	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	-	34	23	13	0,3

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день															
92	обед	Салат из свеклы отв. с масл. раст.	100	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	-	0,00	21,36	424,48	12,47	0,80
197		Суп рассольник с мясом курицы	250	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	10	0,04	0,09	28,2	167,9	24	1,01
1044		Блинчики с повидлом	200/50	7,88	7,17	11,1	153,28	4,08	1,08	-	6,48	13,8	28,44	7,32	0,8
958		Кофейный напиток с сах. и молоком	200	2,25	2,24	10,75	72,22	0,13	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	120,0	0,09	0	-	-	18	73,5	27	1,35
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	0	-	-	10	33	13	0,6
Итого			900	21,32	23,89	94,29	621,07	4,45	22,09	0,04	6,57	92,91	727,32	84,09	4,58
		Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5,0	0,2	16	11	9	2,2

* Дополнительное питание 1-4 классы

¹ Продукты питания в весеннее –осенний период

² Продукты питания в зимний период

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий – М.: ООО «Дом славянской книги», 2015.-576 с.