Согласовано:
Начальник Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в Богучанском районе
Главный государственный санитарный врач
по Богучанскому и Кежемскому районам
И.Л. Шигина
"28" августа 2020г.

Утверждаю:
Директор МКОУ "Шиверская школа"
Г.В. Минеханова
"25" августа 2020 г.

Примерное цикличное меню горячих завтраков для обучающихся МКОУ "Шиверская школа"
в возрасте с 11-18 лет на 2020-2021 уч.год

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг.цен.Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1день													
обед													
Суп картофельный	250	6,72	7,21	21,28	174,98								
Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12								
Курица отварная с соусом	100/50	17,6	15	8,6	240								
Компот	200	0,2	0,2	27,2	110								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		**29,87**	**26,16**	**100,83**	**757,35**								

Наименования блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг.цен.Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2день													
Обед													
Зеленый горошек	50	1,565	1,645	3,495	38,94								
Борщ со сметаной	250/10	6,44	7,49	14,43	142,31								
Жаркое по домашнему	200	17	17,6	14,3	284								
Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		**27,965**	**27,095**	**62,725**	**603,5**								

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг.цен.Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день обед													
Уха из сайры	250	6,62	8,31	21,28	184,48								
Макароны	150	5,4	0,6	30	147								
Тефтели мясные с соусом	60/50	9,56	15	3,587	246								
Кисель	200	0,2		32,6	132								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		**24,54**	**24,27**	**104,367**	**791,73**								

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг.цен.Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

4 день обед													
Рассольник с мясом и со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6								
Плов с мясом курицы	200	24,33	20,69	33,71	418,37								
Компот	200	0,2	0,2	27,2	110								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		**32,32**	**32,55**	**110,19**	**760,22**								
5 день Обед													
Суп гороховый	250	3,75	3,29	16,84	111,94								
Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12								
Печень говяжья по-строгоновски	110	23,32	28,95	4,7	370,15								
Компот	200	0,2	0,2	27,2	110								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,38	16,9	82,25								
Итого		**32,62**	**36,21**	**92,49**	**824,46**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
6 день обед													
Икра кабачковая	50	0,5	0,35	0,35	48,5								
Суп картофельный	250	6,72	7,21	21,28	174,98								
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147								
Тефтели мясные с соусом	60/50	9,56	15	3,578	246								
Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		**25,14**	**23,52**	**85,708**	**754,73**								
Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг.цен.Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
7 день Обед													
Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83								
Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	151,5								
Курица отварная с соусом	100/50	17,6	15	8,6	240								
Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,38	16,9	82,25								
Итого		**27,15**	**26,81**	**71,64**	**637,58**								

8 день Обед:													
Кукуруза консервированная	50	1,55	0,8	10,9	57								
Суп вермишелевый с курицей	250	2,83	2,86	21,76	124,09								
Голубцы ленивые с мясом	200	13,12	13,38	9,86	212,42								
Кисель	200	0,2		32,6	132								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		**20,46**	**17,4**	**92,02**	**607,76**								
		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда	Выход гр.	Б	Ж	У	Энерг.цен.Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день обед													
Суп картофельный	250	6,72	7,21	21,28	174,98								
Плов из курицы/кукуруза	200/50	18,74	18,56	44,45	441,65								
Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		**28,42**	**26,13**	**96,23**	**754,88**								
		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда	Выход гр.	Б	Ж	У	Энерг.цен.Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день Обед													
Борщ со сметаной	250/10	6,44	7,49	14,43	142,31								
Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147								
Рыба тушеная с овощами	75,5	21,8	22,08		165								
Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		**34,49**	**35,02**	**66,98**	**592,56**								