

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ

д. Б. Ихтиал

Санчурского района

Кировской области

С. А. Камаев



**Примерное цикличное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся
МКОУ ООШ д. Большой Ихтиал
Санчурского района Кировской области
на 2023-2024 уч.год**

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: от 11 лет и старше

меню от 11 лет и старше, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,7	6,3	54,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Суп картофельный с горохом	250	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Гуляш из мяса	80/50	19,6	38,1	4,4	404,0	1,4	0,0	220,0	19,6	4,4
Макароны отварные	180	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		30,7	49,8	105,7	968,0	35,1	0,6	870,2	735,0	8,6
вторник										
Обед										
Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Тефтели в соусе	80/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Сыр порциями	15	4,0	4,1	0,0	54,0	0,4	0,0	1,0	156,0	0,2
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		25,32	35,29	111,00	888,60	15,22	2,40	535,20	251,40	4,76
среда										
Обед										
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рыбная	100	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	180	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		13,8	24,6	117,0	759,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
четверг										
Обед										
Салат из белокочанной капусты с морковью и раст	100	1,32	2,64	6,24	54,60	13,62	0,00	61,92	36,78	0,50
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00
Котлеты из кур (припущенные)	100	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Рис отварной	1800	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		29,52	19,94	119,84	834,40	14,62	1,00	746,04	125,38	2,50
пятница										
Обед										
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Суп с рыбными консервами	250	7,1	3,4	30,6	197,5	10,3	17,0	479,0	27,6	1,5
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,5	15,0	0,0	105,9	0,1
Кондитерские изделия	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		26,3	29,2	117,1	859,5	13,8	61,0	1410,0	181,5	2,6

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
2 неделя											
понедельник											
Обед											
Салат из свеклы с масл. раст.	100	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	
Суп овощной со сметаной	250/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Котлета рубленая из птицы	100	17,6	4,3	6,4	184,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0	
Капуста тушеная	180	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		30,2	27,7	88,4	748,2	86,0	4,8	1190,8	254,2	1,6	
вторник											
Обед											
Салат витаминный	100	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Плов из мяса птицы	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0	
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	
Сыр порциями	15	4,0	4,1	0,0	54,0	0,4	0,0	1,0	156,0	0,2	
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		25,2	40,5	125,8	982,6	14,4	21,4	359,8	228,0	1,8	
среда											
Обед											
Суп крестьянский с крупой	250/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Шницель рыбный	100	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Картофельное пюре	180	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,8	25,7	111,5	752,0	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0	
четверг											
Обед											
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,7	6,3	54,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	
Ши из свежей капусты со сметаной	250/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0	
Фрикадельки в соусе	80/30	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		22,6	32,7	105,0	798,4	34,8	30,6	666,8	539,8	4,6	
пятница											
Обед											
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Шницель рубленый из говядины	1000	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	
Рагу из овощей	180	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0	
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Какао с молоком	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Кондитерские изделия	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
итого		26,5	26,8	115,5	816,5	6,0	28,0	625,6	586,3	2,0	