

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: весенне-летний период

Возрастная категория: от 11 лет и старше

меню от 11 лет и старше, сезон: весна - лето

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 квашен. капусты с маслом раст.	100	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	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	100/75	20,5	21,3	3,8	289,0	1,1	0,0	220,0	14,4	3,1	
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		31,5	33,3	103,0	847,0	17,3	0,0	824,0	295,4	7,3	
вторник											
Обед											
Огурец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
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	70/35	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		24,7	32,3	108,4	825,4	13,4	0,0	474,0	232,0	4,2	
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	100	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											
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,6	7,0	7,2	101,8	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	
Масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0	
Кондитерские изделия	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		22,6	39,0	123,2	942,8	4,0	5,0	273,5	76,5	2,0	
пятница											
Обед											
Салат из свеклы с яблоками с масл.раст.	100	0,6	0,6	12,0	44,4	6,0	0,0	142,8	16,2	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	
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	200	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	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	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		36,5	16,1	112,5	792,9	96,8	32,0	1645,8	288,3	2,6	

Прием пищи,наименование блюда										
2 неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
понеделник		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	
Обед										
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
Суп овощной со сметаной	250/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Гуляш из мяса	100/75	20,5	21,3	3,8	289,0	1,1	0,0	220,0	14,4	3,1
Макароны отварные	200	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	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		31,1	34,3	106,6	867,4	9,1	0,0	378,0	48,4	4,1
вторник										
Обед										
Салат из квашен. капусты с яблоками с масл. раст	100	0,6	3,0	4,8	50,4	15,6	0,0	111,0	27,6	0,6
Борщ сибирский 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	125,2	980,8	30,0	4,0	373,0	231,6	1,8
среда										
Обед										
Суп крестьянский с крупой	250/10	1,60	7,00	8,00	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Шницель рыбный	100	3,20	8,48	7,50	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре	180	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00
Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,00	37,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
Помидоры свежие порционно	100	0,00	0,00	1,00	7,00	8,00	0,00	87,00	4,00	0,00
Компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00
Хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		13,80	25,68	111,50	752,00	45,00	0,00	1134,00	55,00	2,00
четверг										
Обед										
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6
Щи 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	100/40	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		21,9	39,0	104,7	802,6	6,4	30,0	636,2	98,2	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
Рагу из мяса кур	200	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Огурец свежий к гарниру	100	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		23,5	20,8	99,5	684,5	3,0	0,0	181,6	537,3	0,0