

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 2024-2025 уч.год**

Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)					Fe
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca		
1 неделя											
понедельник											
завтрак											
Салат из квашен. капусты	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6	
Гуляш из мяса	80/50	20,5	21,3	3,8	289,0	1,1	0,0	220,0	14,4	3,1	
Макароны отварные	150	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		26,7	29,3	87,0	728,6	17,3	0,0	449,6	265,8	5,7	
вторник											
завтрак											
Огурец свежий к гарниру	60	0,5	0,0	1,6	19,8	3,0	0,0	42,0	7,0	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	150	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	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		23,6	26,1	98,6	733,8	13,4	0,0	474,0	232,0	4,2	
среда											
завтрак											
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	21,0	6,0	7,0	169,0	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	
Картофельное пюре	150	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	60	0,8	0,0	2,3	12,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,0	37,0	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	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		30,8	17,2	80,3	616,0	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0	
четверг											
завтрак											
Плов из мяса птицы	250	24,5	27,0	44,2	521,8	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0	
Зеленый горошек к гарниру	60	1,9	2,2	3,9	42,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,41	26,25	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
Кондитерские изделия	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
итого		28,6	29,2	70,5	661,1	4,0	5,0	220,0	66,0	2,0	
пятница											
завтрак											
Салат из свеклы с яблоками с масл.раст.	60	0,6	0,6	12,0	44,4	6,0	0,0	142,8	16,2	0,0	
Котлета из кур (припущенная)	100	12,5	17,7	12,7	262,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0	
Капуста тушеная	150	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		24,3	26,1	88,2	673,4	86,5	15,0	1166,8	260,7	1,1	

Прием пищи,наименование блюда										
2 неделя	Масса	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	витамины,микроэлементы (мг)				
понедельник	порции (г)	Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
завтрак										
Зеленый горошек к гарниру	60	1,9	2,2	3,9	42,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
Гуляш из мяса	80/50	20,5	21,3	3,8	289,0	1,1	0,0	220,0	14,4	3,1
Макароны отварные	150	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		30,4	29,5	100,7	798,0	9,1	0,0	378,0	48,4	4,1
вторник										
завтрак										
Салат из квашен. капусты с яблоками с масл. раст	60	0,6	3,0	4,8	50,4	15,6	0,0	111,0	27,6	0,6
Плов из мяса птицы	250	24,5	27,0	44,2	521,8	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,41	26,25	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	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		35,3	35,1	99,4	863,5	30,0	4,0	373,0	231,6	1,8
среда										
завтрак										
Шницель рыбный	100	14,43	13,65	8,54	213,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре	150	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	60	0,80	0,00	2,28	12,00	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	25	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		24,23	23,85	105,82	741,70	45,00	0,00	1134,00	55,00	2,00
четверг										
завтрак										
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6
Фрикадельки в соусе	100/40	13,2	12,0	18,1	207,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	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
Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		22,8	31,2	115,4	739,8	5,4	0,0	349,2	53,2	3,6
пятница										
завтрак										
Рагу из мяса кур	250	24,7	27,3	24,0	443,3	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Огурец свежий к гарниру	60	0,5	0,0	1,6	19,8	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	25	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		33,2	28,3	95,6	785,1	3,0	0,0	181,6	537,3	0,0