

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: от 11 лет и старше

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

много 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	80/50	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	0,8	0,0	2,6	33,0	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		25,5	32,3	110,0	854,4	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
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	32,0	9,0	19,0	253,0	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
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	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		42,8	27,2	105,8	824,0	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
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200	14,70	12,70	13,80	231,10	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
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		24,3	20,7	96,0	674,9	4,0	5,0	273,0	76,0	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	80/50	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 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
Глов из мяса птицы	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,90	35,00	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		19,4	35,4	96,1	792,8	29,6	4,0	347,0	71,6	1,6
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	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		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	0,8	0,0	2,6	33,0	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		24,3	20,8	101,1	713,5	3,0	0,0	181,6	537,3	0,0