

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: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню завтраков МКОУ ООШ д. Б.Ихтиал

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
завтрак										
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,3	54,6	33,8	0,6	151,8	463,8	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		26,8	29,0	89,1	734,6	34,9	0,6	495,8	700,2	5,7
вторник										
завтрак										
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
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		23,72	29,09	100,60	781,20	15,22	2,40	535,20	251,40	4,76
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										
Салат из белокочанной капусты с морковью и раст	60	1,32	2,64	6,24	54,60	13,62	0,00	61,92	36,78	0,50
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200/35	11,90	10,30	31,00	187,20	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Йогурт	125	3,90	4,00	15,50	115,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,41	26,25	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		21,32	16,94	90,15	525,05	14,62	1,00	746,04	125,38	2,50
пятница										
завтрак										
Огурец свежий к гарниру	60	0,5	0,0	1,6	19,8	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Жаркое по-домашнему	250	12,0	23,0	26,3	339,0	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	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		21,7	26,8	89,4	678,8	3,5	44,0	931,0	153,9	1,1

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
завтрак										
Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
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
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		23,5	34,1	85,9	722,8	86,0	4,8	1190,8	254,2	1,6
вторник										
завтрак										
Салат витаминный	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	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	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	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
итого		35,3	35,1	100,0	865,3	2,4	22,4	351,8	252,0	2,8
среда										
завтрак										
Шницель рыбный	100	14,4	13,7	8,5	213,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	150	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	60	0,8	0,0	2,3	12,0	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	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		24,2	23,9	105,8	741,7	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0
четверг										
завтрак										
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,3	54,6	33,8	0,6	151,8	463,8	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
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		23,5	24,9	115,7	735,6	33,8	0,6	379,8	494,8	3,6
пятница										
завтрак										
Мясо, тушенное с овощами	250	20,0	20,0	25,0	358,0	10,7	28,0	444,0	26,1	2,8
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		28,5	21,0	96,6	699,8	13,7	28,0	568,0	49,1	2,8