

**Примерное меню для школьников  
на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)  
МКОУ СОШ с.Савали Малмыжского района  
Кировской области  
меню с 12 лет, сезон: осень-зима**

*Инверсия ООО*  
*Директор*  
*М. (Подпись)*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>1 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>завтрак</b>											
Огурец свежий, порционно	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Фрикадельки мясные	100/40	14,10	11,80	10,40	205,00	0,03	0,00	19,00	31,08	1,15	
Макаронны отварные	220	8,10	7,20	48,20	295,00	0,00	18,40	3,80	14,03	1,12	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,3	0,0	112,0	14,6	0,9	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6	
<b>итого</b>		<b>29,0</b>	<b>19,8</b>	<b>128,4</b>	<b>810,0</b>	<b>3,3</b>	<b>18,4</b>	<b>246,8</b>	<b>89,7</b>	<b>4,8</b>	
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>											
<b>вторник</b>											
<b>завтрак</b>											
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105,0	1,5	4,8	139,8	34,6	1,2	
Кура отварная	80	20,00	16,80	0,30	232,00	0,76	0,00	18,00	16,44	1,58	
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,0	15,2	0,0	67,0	52,2	1,5	
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,3	0,1	32,4	130,0	0,4	0,3	110,0	39,4	0,8	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6	
<b>итого</b>		<b>33,4</b>	<b>33</b>	<b>106,6</b>	<b>855</b>	<b>17,86</b>	<b>5,1</b>	<b>404,8</b>	<b>165,64</b>	<b>6,68</b>	
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>											
<b>среда</b>											
<b>завтрак</b>											
Каша "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41,0	291,0	0,7	0,0	0,0	156,1	1,0	
Помидоры свежие порционно	50	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Котлета мясная	100/40	20,6	18,3	17,5	320,0	0,4	23,0	0,0	43,4	1,9	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,3	20,8	0,3	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6	
<b>итого</b>		<b>34,7</b>	<b>29,6</b>	<b>106,2</b>	<b>838,0</b>	<b>9,1</b>	<b>23,3</b>	<b>177,8</b>	<b>226,7</b>	<b>4,5</b>	
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>											
<b>четверг</b>											
<b>завтрак</b>											
Салат из белокочанной капусты	100	1,7	4,5	10,3	89,4	2,17	122,0	248,0	58,8	0,8	
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,0	15,2	0,0	67,0	52,2	1,5	
Рыба, тушенная в томате с овощами	180	27,90	13,90	5,70	259,00	3,04	19,7	243,0	36,23	1,16	
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92,0	3,1	0,3	89,0	10,0	1,1	

Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6
<b>Итого</b>		<b>40,60</b>	<b>26,50</b>	<b>105,80</b>	<b>828,00</b>	<b>43,04</b>	<b>549,00</b>	<b>759,00</b>	<b>180,23</b>	<b>6,16</b>

**Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С**  
пятница

<b>завтрак</b>										
Огурец свежий, порционно	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Суп - лапша домашняя	300	3,1	5,1	13,9	115,0	0,8	0,0	42,6	13,9	0,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	19,8	77,0	1,0	0,0	35,0	7,1	0,1
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	13,0	71,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6
<b>Итого</b>		<b>49,6</b>	<b>6,8</b>	<b>70,3</b>	<b>381,0</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>186,6</b>	<b>49,0</b>	<b>2,2</b>

**Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	7,6				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe

**2 неделя**

**понеделник**

<b>завтрак</b>										
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Фрикадельки мясные	100/40	14,10	11,80	10,40	205,00	0,03	20,00	0,00	31,08	1,15
Макаронь отварные	220	8,10	7,20	48,20	295,00	0,00	18,40	3,80	14,03	1,12
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,3	0,1	32,4	130,0	0,4	0,3	110,0	39,4	0,8
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	13,0	71,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6
<b>Итого</b>		<b>29,8</b>	<b>20,8</b>	<b>127,6</b>	<b>744,0</b>	<b>8,4</b>	<b>38,7</b>	<b>267,8</b>	<b>109,5</b>	<b>4,7</b>

**Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С**

**вторник**

<b>завтрак</b>										
Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	21,7	122,0	248,0	58,8	0,8
Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	519,0	0,8	3,1	123,2	25,2	2,1
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37,0	0,0	0,3	20,8	2,7	0,1
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6
<b>Итого</b>		<b>31,5</b>	<b>34,4</b>	<b>97,4</b>	<b>830,4</b>	<b>22,5</b>	<b>125,4</b>	<b>462,0</b>	<b>109,7</b>	<b>4,6</b>

**Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С**

**среда**

<b>завтрак</b>										
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54,0	5,2	0,0	20,6	23,2	0,7
Рагу овощное с мясом	250	17,9	21,6	17,5	337,0	13,2	27,3	812,0	43,3	3,2
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,3	0,1	32,4	130,0	0,4	0,3	110,0	39,4	0,8
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6
<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>24,7</b>	<b>94,7</b>	<b>706,0</b>	<b>18,8</b>	<b>27,6</b>	<b>1012,6</b>	<b>128,9</b>	<b>5,5</b>

**Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С**

**четверг**

<b>завтрак</b>																		
Салат из свежклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105,0	1,9	0,7	136,0	34,6	1,2								
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	4,0	203,0	15,2	0,0	67,0	52,2	1,5								
Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	246,0	0,6	0,1	657,0	14,8	1,0								
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37,0	0,0	0,3	20,8	2,7	0,1								
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0								
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6								
<b>итого</b>		<b>23,6</b>	<b>32,3</b>	<b>70,9</b>	<b>776,0</b>	<b>17,7</b>	<b>0,4</b>	<b>950,8</b>	<b>127,3</b>	<b>5,4</b>								

**Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С**

**пятница**

<b>завтрак</b>																	
Огурец свежий, порционнo	50	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0							
Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,0	6,0	14,0	117,0	9,5	122,0	248,0	34,7	1,1							
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,3	20,8	0,3	0,0							
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0							
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6							
<b>итого</b>		<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>61,7</b>	<b>341,0</b>	<b>12,5</b>	<b>122,3</b>	<b>380,8</b>	<b>65,0</b>	<b>2,7</b>							

**Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С**