



Утверждаю:  
директор школы Ахметшина Ф. Т.  
"30" августа 2023 года

**Примерное меню для школьников  
на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)  
МКОУ СОШ с.Савали Малмыжского района  
Кировской области  
меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима**

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>понеделник</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		
Макаронны, запеченные с сыром	180/5	8,80	14,20	29,40	284,00	0,10	19,40	4,80	160,09	0,89		
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,3	0,0	112,0	14,6	0,9		
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>13,6</b>	<b>15,0</b>	<b>84,2</b>	<b>523,0</b>	<b>3,4</b>	<b>19,4</b>	<b>200,8</b>	<b>198,7</b>	<b>3,4</b>		
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>												
<b>вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84,0	1,5	0,7	136,0	27,7	1,0		
Кура отварная	60	15,0	12,6	0,2	174,0	0,6	0,0	0,0	12,3	1,2		
Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	12,5	23,8	625,0	42,7	1,2		
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		
<b>итого</b>		<b>23,10</b>	<b>25,20</b>	<b>76,90</b>	<b>625,00</b>	<b>15,00</b>	<b>24,80</b>	<b>899,00</b>	<b>128,10</b>	<b>4,20</b>		
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>												
<b>среда</b>												
<b>завтрак</b>												
Каша "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209,0	0,5	0,0	0,0	112,4	0,7		
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0		
Котлета мясная	80/30	16,2	14,5	13,9	252,0	0,3	23,0	0,0	34,7	1,5		
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		
<b>итого</b>		<b>23,9</b>	<b>22,1</b>	<b>68,5</b>	<b>574,0</b>	<b>8,8</b>	<b>23,3</b>	<b>135,8</b>	<b>157,4</b>	<b>2,2</b>		
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b> <b>четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	17,3	122,0	248,0	47,1	0,6		
Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	12,5	23,8	625,0	42,7	1,2		
Кура отварная	60	15,0	12,6	0,2	174,0	0,6	0,0	0,0	12,3	1,2		
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		
<b>итого</b>		<b>22,60</b>	<b>22,30</b>	<b>70,20</b>	<b>574,60</b>	<b>33,50</b>	<b>146,10</b>	<b>990,00</b>	<b>118,10</b>	<b>4,10</b>		
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b> <b>пятница</b>												
<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		
Каша рисовая рассыпчатая	180/	4,30	4,70	44,10	240,00	0,00	0,00	55,00	5,48	0,62		
Гуляш из говядины	60/50	17,3	18,1	3,2	245,0	1,0	0,5	58,1	12,2	2,6		
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	25,0	4,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>23,7</b>	<b>22,8</b>	<b>72,6</b>	<b>600,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,8</b>	<b>245,9</b>	<b>24,4</b>	<b>3,3</b>		
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	C			A	K	Ca	Fe
		Б	Ж	У								

**2 неделя**

<b>понеделник</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
Макаронны, запеченные с сыром	180/5	8,80	14,20	29,40	284,00	0,10	19,40	4,80	160,09	0,89
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,3	0,0	112,0	14,6	0,9
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>13,6</b>	<b>15,0</b>	<b>84,2</b>	<b>523,0</b>	<b>3,4</b>	<b>19,4</b>	<b>200,8</b>	<b>198,7</b>	<b>3,4</b>
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>										
<b>вторник</b>										
<b>завтрак</b>										
Винегрет овощной	80	1,0	1,9	5,7	44,0	4,1	0,0	20,6	18,6	0,5
Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14,0	269,0	10,5	27,3	812,0	34,6	2,5

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
<b>итого</b>		<b>17,4</b>	<b>19,2</b>	<b>44,0</b>	<b>421,0</b>	<b>14,6</b>	<b>27,6</b>	<b>881,4</b>	<b>6,9</b>	<b>3,1</b>
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>										
<b>среда</b>										
<b>завтрак</b>										
Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	17,3	122,0	248,0	47,1	0,6
Плов из курицы	200	17,1	21,4	28,4	377,0	0,6	3,1	123,2	18,4	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
<b>итого</b>		<b>22,1</b>	<b>25,1</b>	<b>84,0</b>	<b>649,0</b>	<b>18,3</b>	<b>125,4</b>	<b>509,2</b>	<b>110,9</b>	<b>2,9</b>
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>										

<b>четверг</b>										
<b>завтрак</b>										
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84,0	1,5	0,7	136,0	27,7	1,0
Картофельное пюре	180	3,0	6,0	24,0	166,0	12,5	0,0	67,0	42,7	1,0
Бефстроганов из отварного мяса	60/50	16,0	12,7	3,2	191,0	0,1	0,1	124,1	10,2	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
<b>итого</b>		<b>22,2</b>	<b>25,3</b>	<b>56,8</b>	<b>549,0</b>	<b>14,1</b>	<b>1,1</b>	<b>375,9</b>	<b>89,3</b>	<b>4,2</b>
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>										

<b>пятница</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
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0	0,0	0,0	170,0	16,9	5,5
Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245,0	1,0	0,5	58,1	12,2	2,6
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
<b>итого</b>		<b>29,8</b>	<b>24,9</b>	<b>73,7</b>	<b>643,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>318,9</b>	<b>42,4</b>	<b>8,1</b>
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>										