

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, порционнo	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00	0,02	20,00	0,00	23,84	0,92
Макароны отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,00	18,40	3,80	11,31	0,92
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
<b>итого</b>		<b>20,4</b>	<b>14,1</b>	<b>94,8</b>	<b>588,0</b>	<b>3,3</b>	<b>38,4</b>	<b>185,8</b>	<b>62,8</b>	<b>2,7</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	180/5	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	180/5	3,7	5,9	24,0	166,0	12,5	23,8	625,0	42,7	1,2
Рыба, тушенная в томате с овощами	150	23,20	11,60	4,70	216,00	2,53	19,7	243,0	30,19	0,97
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>30,80</b>	<b>21,40</b>	<b>74,70</b>	<b>616,60</b>	<b>35,43</b>	<b>142,00</b>	<b>675,00</b>	<b>135,99</b>	<b>3,67</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	0,0	0,0	42,0	7,0	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>597,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>200,9</b>	<b>31,4</b>	<b>3,3</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		
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>завтрак</b>												
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	0,0	87,0	4,0	0,0		
Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00	0,02	20,00	0,00	23,84	0,92		
Макароны отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,00	18,40	3,80	11,31	0,92		
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	25,0	4,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>21,2</b>	<b>14,1</b>	<b>96,0</b>	<b>600,0</b>	<b>8,4</b>	<b>38,7</b>	<b>228,8</b>	<b>84,6</b>	<b>2,6</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		
<b>2 неделя</b>												
<b>вторник</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		
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>20,9</b>	<b>25,0</b>	<b>60,9</b>	<b>556,6</b>	<b>17,9</b>	<b>125,4</b>	<b>420,0</b>	<b>74,2</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		
<b>2 неделя</b>												
<b>среда</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		
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>18,6</b>	<b>19,3</b>	<b>67,1</b>	<b>514,0</b>	<b>15,0</b>	<b>27,6</b>	<b>970,6</b>	<b>98,6</b>	<b>3,8</b>		

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

четверг

завтрак																						
Салат из свежих 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												
Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13,0	10,7	197,0	0,5	0,1	657,0	11,8	0,8												
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												
Итого		15,4	25,6	64,3	555,0	14,5	1,1	908,8	90,9	2,9												

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С

пятница

завтрак																						
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												
Итого		29,8	24,9	73,7	643,0	4,0	0,8	318,9	42,4	8,1												

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С