

МТВ «Савали»
 Директор ООО «Савали»
 С.М. (А.А. Мухоморова)



**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	
1 неделя											
понедельник											
завтрак											
Огурец свежий, порционно	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	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	0,9
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	
итого		11,3	14,3	76,6	480,0	3,4	19,4	186,8	187,7	1,8	
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С											
вторник											
завтрак											
Салат из свежки 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	
итого		23,10	25,20	76,90	625,00	15,00	24,80	899,00	128,10	4,20	
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С											
среда											
завтрак											
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	
итого		23,9	22,1	68,5	574,0	8,8	23,3	135,8	157,4	2,2	
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С											
четверг											
завтрак											
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					71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
ИТОГО						574,60	33,50	146,10	990,00	118,10	4,10
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С											
пятница											
завтрак											
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	180/5	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
ИТОГО		23,7	22,8	72,6		600,0	9,0	0,8	245,9	24,4	3,3

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С											
Прием пищи, наименование блюда											
	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	C	A	K	Ca	Fe	
		Б	Ж	У							

2 неделя
понедельник

завтрак											
Огурец свежий, порционно	60	0,0	0,0	1,0		4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Плов с изюмом	200	4,60	17,90	51,60		387,00	1,82	1,20	98,70	20,48	0,89
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
ИТОГО		7,9	18,0	100,0		592,0	5,2	1,5	275,7	70,9	1,7
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С											
вторник											
завтрак											
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
ИТОГО		17,4	19,2	44,0		421,0	14,6	27,6	881,4	6,9	3,1

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С											
среда											
завтрак											
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
ИТОГО		22,1	25,1	84,0		649,0	18,3	125,4	509,2	110,9	2,9

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С											
среда											
завтрак											
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
ИТОГО		22,1	25,1	84,0		649,0	18,3	125,4	509,2	110,9	2,9

четверг

завтрак	80	1,1	6,6	5,3	84,0	1,5	0,7	136,0	27,7	1,0
Салат из свежклы с растительным маслом	180	3,0	6,0	24,0	166,0	12,5	0,0	67,0	42,7	1,0
Картофельное пюре	60/50	16,0	12,7	3,2	191,0	0,1	0,1	124,1	10,2	2,1
Бефстроганов из отварного мяса	200	0,1	0,0	9,3	37,0	0,0	0,3	20,8	2,7	0,1
Чай с лимоном и сахаром	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Хлеб ржаной										
Итого		22,2	25,3	56,8	549,0	14,1	1,1	375,9	89,3	4,2

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С

пятница

завтрак	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Огурец свежий, порционно	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0	0,0	0,0	170,0	16,9	5,5
Каша гречневая рассыпчатая	60/50	17,3	18,1	3,2	245,0	1,0	0,5	58,1	12,2	2,6
Гуляш	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,3	20,8	0,3	0,0
Чай с сахаром	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Хлеб ржаной										
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