

**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**

М.В. Кудрявцев
Директор МКОУ СОШ с.Савали
(подпись)



Прием пищи, наименование блюда	витамины, микроэлементы (мг)									
	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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	42,0	7,0	0,0
Макаронны, запеченные с сыром	220/8	10,70	17,90	35,90	352,00	0,13	19,60	5,10	195,74	1,09
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
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		17,5	18,7	105,7	662,0	3,1	19,6	229,1	240,3	3,6
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С										
вторник										
завтрак										
Салат из свежкл 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	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		29,1	32,3	83,7	741,0	17,86	5,1	362,8	148,64	5,08
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С										
среда										
завтрак										
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	60	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	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		30,4	28,9	83,6	724,0	9,1	23,3	135,8	209,8	2,9
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С										
четверг										
завтрак										
Салат из белокочанной капусты	100	1,7	4,5	10,3	89,4	21,7	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
Кура отварная	80	20,00	16,80	0,30	232,00	0,76	0,00	18,00	16,44	1,58
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92,0	3,1	0,3	89,0	10,0	1,1

четверг

завтрак												
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		
Бефстроганов из отварного мяса	80/50	21,2	16,4	3,4	246,0	0,6	0,3	128,9	12,8	2,8		
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		
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6		
итого		33,4	32,5	60,9	776,0	17,7	1,3	422,7	125,3	7,2		

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С

пятница

завтрак												
Огурец свежий, порционнo	60	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		
итого		8,4	6,7	61,7	341,0	12,5	122,3	380,8	65,0	2,7		

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С