

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ п.Подрезчиха
 Белохолуницкого района
 Кировской области
 _____ Т.А.Архипова

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-9 классов на 2022-2023 учебный год

меню с 12 лет и старше , сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
1 неделя понедельник											
Котлета рыбная	100	4.0	8.0	14.4	162.0	12.2	0.0	59.2	36.8	0.0	414-1994г
Рис отварной	200	4.60	4.90	53.30	310.60	0.00	0.00	55.00	11.00	1.00	465-1994г
Соус красный основной	50	1.1	1.5	3.8	33.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	13.0	61.6	3.0	0.0	0.0	5.8	0.3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.6	23.3	106.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0	
итого		13.7	15.0	107.8	673.2	16.7	0.0	170.2	65.6	1.3	
вторник											
Тефтели в соусе (с рисом)	100/50	14.3	12.7	12.0	287.5	3.8	0.0	96.0	35.0	0.0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.4	51.0	298.0	4.0	0.0	170.0	17.0	3.0	463-1994г
Чай с лимоном	200/7	0.10	0.00	13.00	61.60	5.60	1.00	36.00	13.00	1.00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.6	23.3	106.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0	
итого		29.70	23.70	99.30	753.10	13.40	1.00	358.00	77.00	4.00	
среда											
Гуляш из курицы в смет соусе	100/50	15.40	15.00	3.20	275.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	450-1994г
Макароны отварные	200	8.2	5.6	43.2	284.0	0.0	0.0	55.0	11.0	1.0	469-1994г
Компот из сухофруктов	200	0.8	0.1	20.0	112.0	13.0	0.0	0.0	5.8	0.3	588-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.6	23.3	106.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0	
итого		28.3	21.3	89.7	777.0	13.0	0.0	111.0	28.8	1.3	
четверг											
Голубцы ленивые	100/50	11.9	10.3	11.2	187.2	9.8	0.0	0.0	0.0	0.0	Киров лаб.
Картофельное пюре	180	3.6	7.2	22.7	180.0	8.8	0.0	0.0	70.0	1.0	472-1994г
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	13.0	61.6	3.0	0.0	0.0	5.8	0.3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.6	23.3	106.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0	
итого		19.50	18.10	70.20	534.80	21.60	0.03	56.00	87.80	1.30	
пятница											
Салат из свеклы с чесноком	60	0.80	4.40	5.10	63.60	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	29-1994г
Каша пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288.0	0.5	53.8	215.0	126.0	1.3	54-6К/2020
Какао с молоком	200	3.6	4.0	16.0	160.0	0.2	0.0	0.0	5.8	0.3	642-1994
Батон пшен.	50	3.8	1.5	25.5	132.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
итого		16.5	21.6	84.1	643.6	3.5	53.8	215.0	131.8	1.6	

Средний показатель 22.10 25.90 104.60 782.50 23.10 2.20 200.90 65.70 2.16

Технолог РУО - Худякова Е.В.

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ п.Подрезчиха
 Белохолуницкого района
 Кировской области
 _____ Т.А.Архипова

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-9 классов на 2023-2024 учебный год

меню с 12 лет и старше, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя понедельник											
Плов из курицы	250	34.0	10.1	41.5	393.4	3.0	183.8	479.0	23.0	2.5	54-12м-2020
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	13.0	61.6	3.0	0.0	0.0	5.8	0.3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.6	23.3	106.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0	
итого		38.0	10.7	77.8	561.0	6.0	183.8	535.0	40.8	2.8	
вторник											
Биточек рубленый из свинины	100	17.3	16.0	18.6	290.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	416-1994г
Соус красный основной	50	1.1	1.5	3.8	33.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	528-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.4	51.0	298.0	4.0	0.0	170.0	17.0	3.0	463-1994г
Чай с лимоном	200/7	0.10	0.00	13.00	61.60	5.60	1.00	36.00	13.00	1.00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.6	23.3	106.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0	
итого		33.80	28.50	109.70	789.20	11.20	1.00	262.00	42.00	4.00	
среда											
Гуляш из свинины	100/75	13.1	29.4	3.9	333.0	6.0	10.0	211.0	18.0	1.4	401-1994г
Макароны отварные	200	8.2	5.6	43.2	284.0	0.0	0.0	55.0	11.0	1.0	469-1994г
Компот из сухофруктов	200	0.8	0.1	20.0	112.0	13.0	0.0	0.0	5.8	0.3	588-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.6	23.3	106.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0	
итого		26.0	35.7	90.4	835.0	19.0	10.0	322.0	46.8	2.7	
четверг											
Зразы ленивые из свинины	100	12.50	19.20	12.10	307.30	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	Кип. лабор.
Картофельное пюре	180	3.6	7.2	22.7	180.0	8.8	0.0	0.0	70.0	1.0	472-1994г
Соус красный основной	50	1.1	1.5	3.8	33.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	13.0	61.6	3.0	0.0	0.0	5.8	0.3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.6	23.3	106.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0	
итого		21.20	28.50	74.90	687.90	18.80	0.03	56.00	87.80	1.30	
пятница											
Салат из белокоч.капусты	60	1.0	6.1	5.9	81.5	17.3	75.9	122.3	20.3	0.3	54-8л/2020
Запеканка рисово-творожная	170/30	11.1	23.9	45.2	439.2	1.2	0.0	0.0	25.0	1.2	265-1994г
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	13.0	61.6	3.0	0.0	0.0	5.8	0.3	628-1994
Батон пшен.	50	3.8	1.5	25.5	132.0	0.0					
итого		15.9	31.4	89.5	714.3	21.5	75.9	122.3	51.1	1.8	

Средний показатель 26.80 22.20 102.20 767.90 24.30 0.20 136.40 93.40 3.40

