

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

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2023-2024 учебный год											
меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>1 неделя понедельник</b>											
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	150	3.50	3.70	40.00	229.00	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	
<b>итого</b>		<b>12.6</b>	<b>13.8</b>	<b>94.5</b>	<b>591.6</b>	<b>16.7</b>	<b>0.0</b>	<b>170.2</b>	<b>65.6</b>	<b>1.3</b>	
<b>вторник</b>											
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	150	8.5	7.8	38.2	223.5	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	
<b>итого</b>		<b>26.80</b>	<b>21.10</b>	<b>86.50</b>	<b>678.60</b>	<b>13.40</b>	<b>1.00</b>	<b>358.00</b>	<b>77.00</b>	<b>4.00</b>	
<b>среда</b>											
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	150	6.2	5.4	32.0	217.0	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	
<b>итого</b>		<b>26.3</b>	<b>21.1</b>	<b>78.5</b>	<b>710.0</b>	<b>13.0</b>	<b>0.0</b>	<b>111.0</b>	<b>28.8</b>	<b>1.3</b>	
<b>четверг</b>											
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	
<b>итого</b>		<b>19.50</b>	<b>18.10</b>	<b>70.20</b>	<b>534.80</b>	<b>21.60</b>	<b>0.03</b>	<b>56.00</b>	<b>87.80</b>	<b>1.30</b>	
<b>пятница</b>											
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	
<b>итого</b>		<b>16.5</b>	<b>21.6</b>	<b>84.1</b>	<b>643.6</b>	<b>3.5</b>	<b>53.8</b>	<b>215.0</b>	<b>131.8</b>	<b>1.6</b>	

Средний показатель

23.10 25.00 101.80 748.50 22.10 2.20 200.00 65.60 2.00



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

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2023-2024 учебный год											
меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
<b>2 неделя понедельник</b>											
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	
<b>итого</b>		<b>38.0</b>	<b>10.7</b>	<b>77.8</b>	<b>561.0</b>	<b>6.0</b>	<b>183.8</b>	<b>535.0</b>	<b>40.8</b>	<b>2.8</b>	
<b>вторник</b>											
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	150	8.5	7.8	38.2	223.5	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	
<b>итого</b>		<b>30.90</b>	<b>25.90</b>	<b>96.90</b>	<b>714.70</b>	<b>11.20</b>	<b>1.00</b>	<b>262.00</b>	<b>42.00</b>	<b>4.00</b>	
<b>среда</b>											
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	150	6.2	5.4	32.0	217.0	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	
<b>итого</b>		<b>24.0</b>	<b>35.5</b>	<b>79.2</b>	<b>768.0</b>	<b>19.0</b>	<b>10.0</b>	<b>322.0</b>	<b>46.8</b>	<b>2.7</b>	
<b>четверг</b>											
Зразы ленивые из свинины	100	12.50	19.20	12.10	307.30	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	Кир.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	
<b>итого</b>		<b>21.20</b>	<b>28.50</b>	<b>74.90</b>	<b>687.90</b>	<b>18.80</b>	<b>0.03</b>	<b>56.00</b>	<b>87.80</b>	<b>1.30</b>	
<b>пятница</b>											
Салат из белокоч.капусты	60	1.0	6.1	5.9	81.5	17.3	75.9	122.3	20.3	0.3	54-8з/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	0.0	0.0	0.0	0.0	
<b>итого</b>		<b>15.9</b>	<b>31.4</b>	<b>89.5</b>	<b>714.3</b>	<b>21.5</b>	<b>75.9</b>	<b>122.3</b>	<b>51.1</b>	<b>1.8</b>	

Средний показатель 25.50 20.80 96.90 723.20 24.60 0.20 136.40 93.40 3.40

Технолог РУО - Худякова Е.В.



Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции
<b>1 неделя понедельник</b>		<b>2 неделя понедельник</b>	
Котлета рыбная	100	Рыба, припущенная в молоке	75/40
Рис отварной	150	Рис отварной	150
Соус красный основной	50	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200	Хлеб ржано-пшеничный	50
Хлеб ржано-пшеничный	50	<b>итого</b>	
<b>итого</b>	<b>55р</b>		56р
		<b>вторник</b>	
<b>вторник</b>		Салат из свеклы с чесноком	60
Салат из свежей капусты с	60	Биточек рубленый из	100
Тефтели в соусе (с рисом)	100/50	Соус красный основной	50
Каша гречневая рассыпчатая	150	Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с лимоном	200/7	Чай с лимоном	200/7
Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50
<b>итого</b>		<b>итого</b>	
	57р		60р
<b>среда</b>		<b>среда</b>	
Гуляш из свинины	80/60	Гуляш из курицы в смет соусе	60/50
Макароны отварные	150	Макароны отварные	150
Компот из сухофруктов	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50
<b>итого</b>		<b>итого</b>	
	65р		65р
<b>четверг</b>		<b>четверг</b>	
Голубцы ленивые	100/50	Зразы ленивые из свинины	100
Картофельное пюре	180	Картофельное пюре	180
Чай с сахаром	200	Соус красный основной	50
Хлеб ржано-пшеничный	50	Чай с сахаром	200
<b>итого</b>		Хлеб ржано-пшеничный	50
	55р	<b>итого</b>	65р
<b>пятница</b>		<b>пятница</b>	
Запеканка рисово-творожная	170/30	Каша пшенная	200
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
Батон пшен.	50	Батон пшен.	50
<b>итого</b>		<b>итого</b>	
	65р		35р