

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ с.Троица
 Белохолуницкого района
 Кировской области
 _____ О.Н.Шутова.
 (ф.и.о.)

Примерное десятидневное меню 1 - 4 классы осень - зима 2024

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Фрикадельки в соусе	100/50	13,8	15,8	18,1	293,0	8,8	61,5	296,6	18,6	1,4	620/2014
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	16,9	26,6	53,0	11,0	0,7	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	943/2014
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
Итого		21,5	28,0	89,1	688,0	46,0	164,0	499,8	61,7	2,7	
вторник											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Котлета" Чебурашка"	100	16,3	8,9	7,0	186,4	0,1	8,9	42,3	25,0	1,0	79/2017
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	10,9	8,3	692,0	62,0	1,2	54-10г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	91,0	0,0	15,0	0,0	56,0	0,1	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,5	1,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		23,0	21,3	59,1	581,2	14,6	765,1	885,3	162,5	3,0	
среда											

Завтрак											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,70	4,56	45,60	1,80	0,54	109,20	15,60	0,54	54-13з/2020
Плов с курицей	250	24,6	10,8	48,4	390,4	0,4	180,3	144,3	20,4	0,8	54-12м/2020
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	17,3	220,0	143,0	1,1	54-21гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,2	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		18,4	18,4	78,0	596,7	3,1	198,0	501,5	185,0	2,4	
четверг											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	11,2	12,7	10,7	202,7	0,0	0,0	236,7	25,3	2,3	608/2014
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	16,9	26,6	53,0	11,0	0,7	54-1г/2020
Соус томатный	30	0,6	3,4	3,5	46,7	0,7	43,2	39,1	2,2	0,1	783/2014
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	944/2014
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		19,2	24,8	64,1	612,1	25,1	70,3	466,0	67,1	4,6	
пятница											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Котлета рубленая из курицы	100	14,2	7,8	18,4	222,5	0,5	4,7	172,0	22,0	1,0	667/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,0	231,9	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	297/2014
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	30,6	118,2	59,4	0,0	108,0	10,0	0,4	859/2014
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		25,0	18,4	104,8	700,3	67,5	737,6	431,0	64,5	2,3	
2 неделя											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					№
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											

Завтрак											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	11,2	12,7	10,7	202,7	0,0	0,0	236,7	25,3	2,3	608/2014
Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	16,9	26,6	53,0	11,0	0,7	54-1Г/2020
Соус томатный	30	0,6	3,4	3,5	46,7	0,7	43,2	39,1	2,2	0,1	0,4
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	944/2014
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
		19,4	28,3	78,2	648,0	40,5	145,7	479,0	71,7	4,3	
вторник											
Завтрак											
Горошек зеленый	40	1,20	0,10	2,40	14,80	0,77	5,00	45,20	14,80	0,13	54-20з/2020
Тефтели " курочка" с соусом	100/50	14,2	13,2	15,1	244,3	0,9	11,8	58,6	17,6	0,5	ТТК 1/2023
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,0	231,9	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	297/2014
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	4,1	24,5	117,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	608/2014
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,4	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		26,0	21,9	93,5	662,0	5,7	16,8	131,8	51,4	0,8	
среда											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Тефтели рыбные	100	12,9	8,0	12,6	173,8	0,7	13,4	282,5	38,4	1,0	54-14р/2020
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	10,9	8,3	692,0	62,0	1,2	54-10Г/2020
Масло сливочное	7	0,1	5,7	0,1	52,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-19з/2020
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	17,3	220,0	143,0	1,1	54-2ГН/2020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		23,8	30,6	68,6	637,1	15,9	804,6	1346,5	263,4	3,9	
четверг											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,70	4,56	45,60	1,80	0,54	109,20	15,60	0,54	54-13з/2020
Фрикадельки в соусе	100/50	8,1	16,6	5,2	203,4	8,8	61,5	296,6	18,6	1,4	620/2014
Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	16,9	26,6	53,0	11,0	0,7	54-1Г/2020
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	943/2014

