



Утверждаю: Бурлакова Н.Д.

Директор МКОУ «Кировская СОШ»

« 01 » 09 2022 год

Десятидневное меню

ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

для организации питания обучающихся МКОУ «Кировская СОШ» от 7 до 11 лет
возрастная категория 1-4класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ (понедельник)														
138	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	2,55	17,44	101,83	21,78	26,45	63,64	0,92	0,09	15,5	12	
516	Макароны отварные	100	3,7	2,9	24,0	138	14,7	5,8	32,1	0,55	0,05	0	14	
833	Котлеты п/ф Соус красный основной	110 50	9,5 0,39	16,9 1,12	9,8 3,05	233 23,67								
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	122,4	19,32	96,8	0,38	0,04	1,30	0,01	
59	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
847	Фрукты	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	
	Итого	810	21,36	29,4	115,2	838,41	181,9	69,1	309,92	4,85	0,29	26,8	26,01	

2 ДЕНЬ (вторник)

124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,86	3,8	9,04	78,93	42,09	23,52	42,66	0,3	20	0	0,04
799	Пельмени отварные с маслом	205	10,2	8,5	19,6	200							
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,07	9,39	90,5	40,7	16,4	29,9	0,55	0,0	36,0	0
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
59	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого	905	14,64	18,22	86,73	557,65	111,81	57,45	189,94	4,25	20,11	46,0	0,04

3 ДЕНЬ (среда)

143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	2,63	20,79	118,98	23,28	25,5	64,8	1,03	12	0,0	0,1
520	Пюре картофельное	180	1,73	3,6	13,95	95,5	16,8	21,1	51,2	0,81	0,1	17,1	18
	Котлеты п/ф	110	9,5	16,9	9,8	233							
70	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,07	9,39	90,5	40,7	16,4	29,9	0,55	0,0	36,0	0
59	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00

	Итого	990	17,5	29,05	112,09	792,45	119,84	100,65	264,29	5,79	12,24	67,11	18,11
4 ДЕНЬ (четверг)													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,08	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
516	Макаронные отварные	100	3,7	2,9	24,0	138	14,7	5,8	32,1	0,55	0,05	0	14
637	Птица отварная	100	21,10	13,6	0,00	206,25	39,0	20,0	143,0	1,8	0,04	0,0	20,0
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,8	0,01
59	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	122,4	19,32	96,8	0,38	0,04	1,3	20
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Итого	850	34,3	26,54	99,87	796,58	233,11	93,56	465,6	7,46	0,43	16,75	54,01
5 ДЕНЬ (Пятница)													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	3,7	13,3	95	43,	27	56,5	1,25	0,03	20,7	20
511	Каша гречневая	150	7,6	5,6	34,3	218	18,5	120,3	181,4	4,06	0,25	0	20
	Котлеты п/ф	110	9,5	16,9	9,8	233	5,04	75,47	9,31	1,09	0,02	0	0
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,8	0,01
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
59	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
:	Итого	910	20,54	28,17	109,15	757,89	99,09	242,97	371,17	9,91	0,42	31,5	40,01
6 ДЕНЬ (понедельник)													
138	Суп картофельный с крупной рисовой	250	2,14	2,55	17,44	101,83	21,78	26,45	63,64	0,92	0,09	15,5	12
516	Макаронные	100	3,7	2,9	24,0	138	14,7	5,8	32,1	0,55	0,05	0	14

847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
59	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого	910	20,54	28,17	109,15	757,89	99,09	242,97	371,17	9,91	0,42	31,5	40,01

Среднее потребление пищевых нутриентов

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
1	21,36	29,4	115,2	838,41	181,9	69,1	309,92	4,85	0,29	26,8	26,01		
2	14,64	18,22	86,73	557,65	111,81	57,45	189,94	4,25	20,11	46,0	0,04		
3	17,5	29,05	112,09	792,45	119,84	100,65	264,29	5,79	12,24	67,11	18,11		
4	34,3	26,54	99,87	796,58	233,11	93,56	465,6	7,46	0,43	16,75	54,01		
5	20,54	28,17	109,15	757,89	99,09	242,97	371,17	9,91	0,42	31,5	40,01		
6	21,36	29,4	115,2	838,41	181,9	69,1	309,92	4,85	0,29	26,8	26,01		
7	14,64	18,22	86,73	557,65	111,81	57,45	189,94	4,25	20,11	46,0	0,04		
8	17,5	29,05	112,09	792,45	119,84	100,65	264,29	5,79	12,24	67,11	18,11		
9	34,3	26,54	99,87	796,58	233,11	93,56	465,6	7,46	0,43	16,75	54,01		
10	20,54	28,17	109,15	757,89	99,09	242,97	371,17	9,91	0,42	31,5	40,01		
итого	216,68	262,76	1046,08	7485,96	1491,5	1127,46	3201,84	64,52	66,98	376,32	276,36		
Среднее	21,66	26,27	104,61	748,59	149,15	112,74	320,18	6,45	6,69	37,63	27,63		