



Утверждаю: Бурлакова Н.Д.
 Директор МКОУ «Кировская СОШ»
 «01» 09 2022 год

Десятидневное меню
Горячих обедов
 для организации питания обучающихся МКОУ «Кировская СОШ» от 12 и старше

| № 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 | B1 | C | A | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| 1 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 | 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 | 3,53 | 2,67 | 6,58 | 0,11 | 0,01 | 0,8 | 0,01 | | |
| 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 | | |
| | 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 | 250 | 1,86 | 3,8 | 9,04 | 78,93 | 42,09 | 23,52 | 42,66 | 0,3 | 20 | 0 | 0,04 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| | капусты с картофелем | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | 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 | Макароны 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 |
| | 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 |
| 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 | Макароны отварные | 100 | 3,7 | 2,9 | 24,0 | 138 | 14,7 | 5,8 | 32,1 | 0,55 | 0,05 | 0 | 14 |
| | Котлеты п/ф | 110 | 9,5 | 16,9 | 9,8 | 233 | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 810 | 21,36 | 29,4 | 115,2 | 838,41 | 181,9 | 69,1 | 309,92 | 4,85 | 0,29 | 26,8 | 26,01 |

7 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 |
| 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 |

8 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 |
| 685 | Котлеты п/ф | 110 | 9,5 | 16,9 | 9,8 | 233 | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 |
| | Итого | 990 | 17,5 | 29,05 | 112,09 | 792,45 | 119,84 | 100,65 | 264,29 | 5,79 | 12,24 | 67,11 | 18,11 |

9 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 | Макароны | 100 | 3,7 | 2,9 | 24,0 | 138 | 14,7 | 5,8 | 32,1 | 0,55 | 0,05 | 0 | 14 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|
| 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 |

