



Утверждаю

Директор школы

Ляф Т.И. Лапшина

Примерное меню для школьников

на 2022-2023 учебный год (на 10 дней) МКОУ СОШ дер.Средняя тойма Вятскополянского района Кировской области
(осень-зима)

Примерное меню завтраков

меню с 7 до 11 лет, сезон:

осень

Прием пищи, наименование блюд	Масса продуктов (г)			Энергетические вещества, витамины, микроэлементы (мг)						
	Б	Ж	У	С	А	К	Ca	Fe		
1 неделя										
понедельник										
горячий завтрак										
соус	50	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0	0	0
салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4	6,25	0	0	24,48	1,08
Гречка отварная	150	6	10	28	222	0	0	170	17	4
котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	23	0	35	1,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0
хлеб ржаной	25	2	0	15	71	0	0	28	6	0
итого		21,72	19,42	78,18	544,4	6,37	23	198	88,48	6,28
вторник										
горячий завтрак										
салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34		5,7	0	21,09	0,8
рис	150	4	6	39	229	0	0	55	11	1
Масло сливочное	5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0
биточки из говядины	80	13,9	12,9	14,9	232,5	22	0	667	76	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0
Хлеб ржаной	25	4	0	30	142	0	0	56	12	0
итого		16,66	21,55	75,62	590,34	22	5,7	742	149,69	1,8
среда										
горячий завтрак										
салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	21	0	0	26,8	0,32
пюре картофельное	150	3	6	19	150	0	0	667	76	1
Котлета куриная	80	8,32	16	16,96	179,2	0	0	0	19,2	1,44
Компот из сухофруктов	200	0	0	28	109	7	0	112	7	1
Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	0	0	28	6	0
итого		14,17	25,05	84,15	560,74	28	0	807	135	3,76
четверг										
горячий завтрак										
соус	50	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0	0	0
котлета из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0	0	57,6	514,3	0
Макароны отварные	150	4	6	39	229	0	0	55	11	1
чай с лимоном	200	0,4	0,01	7,49	32,41	1,17	0	43,23	16,49	0
Хлеб ржаной	25	4	0	30	142	0	0	56	12	0
итого		30,45	25,45	96,98	768,94	1,17	0	211,83	553,79	1
пятница										
горячий завтрак										
салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	21	0	0	26,8	0,32
Плов из курицы	200	13	27	41	462	1	4	136	24	1
Компот из кураги	200	1	0	31	123	1	0	35	32	1
Хлеб ржаной	25	4	0	30	142	0	0	56	12	0
итого		18,85	30,05	107,19	778,54	23	4	227	94,8	2,32

Прием пищи, наименование блюд	Масса и Пищевые вещества (г)				Энергетика, витамины, микроэлементы (мг)					
	Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
1 неделя										
понедельник										
горячий завтрак										
соус	50	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0	0	0
Котлета куринная	80	8,32	16	16,96	179,2	0	0	0	19,2	1,44
Макароны отварные	150	4	6	39	229	0	0	55	11	1
Чай с сахаром	200	0	0	24	96	6	0	27	7	0
Хлеб ржаной	25	4	0	30	142	0	0	56	12	0
итого		16	26,4	106,2	779,23	7	4,8	285,8	141,6	1,6
вторник										
горячий завтрак										
салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	21	0	0	26,8	0,32
жаркое по домашнему	180	18,1	18,9	21,6	330	11,1	0	0	22,1	3,2
Компот из сухофруктов	200	0	0	28	109	7	0	112	7	1
Хлеб ржаной	25	4	0	30	142	0	0	56	12	0
итого		22,95	21,95	84,79	632,54	39,1	0	168	67,9	4,52
среда										
горячий завтрак										
Гречка отварная	150	6	10	28	222	0	0	170	17	4
соус	50	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,54	0,1	0	19,71	0,3
биточки из говядины	80	13,9	12,9	14,9	232,5	22	0	667	76	1
Хлеб ржаной	25	4	0	30	142	0	0	56	12	0
итого		34,84	32,73	98,2	848,22	22,5	0,1	0	124,71	5,3
четверг										
горячий										
Котлета куринная	80	8,32	16	16,96	179,2	0	0	0	19,2	1,44
суп с макаронными изделиями	200	1,6	6,2	10,4	107,4	0	0	0	0	0
винегрет	60	0,82	5,84	5,31	67,47	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	0	0	28	6	0
Чай с сахаром	200	0	0	24	96	6	0	27	7	0
итого		4,42	12,04	54,71	341,87	7	0	55	13	1
пятница										
горячий завтрак										
рис	150	4	6	39	229	0	0	55	11	1
соус	50	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0	0	0
Котлета из говядины	30		12,8	14,9	232,5	0	0	57,6	514,3	0
кисель	200	0	0	25,31	101,22	0	0	0,78	11,5	0
Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	0	0	28	6	0
итого		14,15	25,44	99,8	766,75	0	0	141,38	542,8	1