

Утверждаю:  /Горлов О.Г./
Директор школы.
Приказ №13/1 от 28.02.2025г



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
горячих завтраков
МКО ООШ с. Ральники Малмыжского района Кировской области
2024-2025 учебный год
Сезон весенне – летний (Возраст 11 - 18лет)

с 11 до 18 лет весна-лето

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
	1 неделя												
	понедельник												
	Горячий завтрак												
32	Салат "Школьный"	100	1,5	7,4	6,4	98,0	4,4	0,6	151,8	27,9	0,9		
	Фрикадельки	50	3,5	11,0	4,5	131,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0		
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
332	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0		
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	130,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4		
	итого					725,0							
	Полдник												
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	24,0	12,0	0,8		
	ватрушка с картошкой	75	1,35	0,9	8,1	46,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0		
	итого		19,1	11,8	137,4	81,0	7,0	381,0	584,4	533,4	15,1		
	вторник												
	Горячий завтрак												
34	Салат "Здоровье"	100	1,5	5,1	7,2	80,0	6,7	2,4	103,2	24,9	0,8		
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8	78,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0		
172	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	9,4	63,0	401,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0		
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	24,0	12,0	0,8		
	итого					665,0							
	Полдник												
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	24,0	12,0	0,8		
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
	итого		26,70	20,00	136,2	104,00	6,73	2,40	573,20	89,94	8,63		
	среда												
	Горячий завтрак												
	Котлета из говядины	70	5,9	16,8	5,0	162,3	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6		
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	220	4,5	7,2	29,4	240,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0		
19	Помидоры свежие порционно	100	0,9	4,5	4,5	63,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0		
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	24,0	12,0	0,8		
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
	итого					571,3							
	Полдник												
	пирожок с яблоком	75	4,6	4,0	33,3	188,0	0,0	0,0	135,1	67,3	2,2		
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	24,0	12,0	0,8		

ИТОГО			20,1	32,5	120,4	223,0		30,4	0,0	834,0	138,7	2,4
-------	--	--	------	------	-------	-------	--	------	-----	-------	-------	-----

[illegible]

Прием пищи,наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	К	Ca	Fe	
2 неделя											
понеделник											
Горячий завтрак											
36	Салат "Мазаика"	100	1,4	8,4	8,2		5,5	4,8	139,8	11,1	0,3
	Котлета из говядины	70	5,9	16,8	5,0		0,4	0,0	0,0	34,7	0,6
332	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2		0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2		2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0		0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого										
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1		0,0	0,0	24,0	12,0	0,8
	пирожок с яблоком	75	4,6	4,0	33,3		0,0	0,0	135,1	67,3	2,2
	итого		24,6	36,5	165,0		8,5	385,2	455,5	389,5	13,3
вторник											
Горячий завтрак											
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,8	4,7	3,6		0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
176	Каша рисовая	250	6,00	6,50	61,30		0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8		0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0		0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1		0,0	0,0	24,0	12,0	0,8
	итого										
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1		0,0	0,0	24,0	12,0	0,8
	Батон	25	2,0	1,0	13,0		0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
	итого		17,6	16,7	130,9		0,0	17,4	501,8	111,0	7,2
среда											
Горячий завтрак											
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8		0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
520	Картофельное пюре	220	4,5	5,2	29,4		30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
19	Помидоры свежие порционно	100	0,9	4,5	4,5		8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2		2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0		0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого										
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1		0,0	0,0	24,0	12,0	0,8
	Косичка с повидлом	50	3,4	2,2	20,2		0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
	итого		18,0	16,5	129,2		40,6	380,4	1310,6	336,5	14,2

