УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОКУ СОШ п.Октябрьский Мурашинского Района Кировской области :

ехова О.Г.)

МП

Примерное 10-дневное меню
МОКУ СОШ п.Октябрьскнй
Мурашинского района Кировской области
приема горячего завтрака для обучающихся 7-11 лет.
Сезон: весна-лето

2021год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пиши, наименование блюда | масса порции (О | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, микроалементы(мг) |
| **Б** | **Ж** | У | С | А | к | Са | Fe |
| 1неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета мясокопустная | 75 | 4,7 | 9,8 | 0,4 | 109,0 | 3,4 | 0,0 | 101.7 | 37.3 | 1,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 30,0 | 0,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0.037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |
| Пирожок с яблоком | 75 | 6,6 | 5,8 | 49,9 | 278,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого |  | 21,4 | 25,6 | 118,2 | 776,0 | 46,4 | 0,0 | 1054,7 | 84,3 | 3,0 |
| вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | 70 | 3,2 | 6,4 | 14,4 | 129,6 | 0,0 | 0,0 | 59,2 | 36,8 | 0,0 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150,5 | 3,0 | 5.0 | 24,0 | 159,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | о,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 6,4 | 7,4 | 40,9 | 251,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого |  | 16,7 | 18,8 | 119,2 | 716,6 | 13,0 | 0,0 | 329,2 | 73,8 | 4,0 |
| Среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета куриная | 60 | 5,0 | 7,0 | 15,0 | 148,0 | 1,0 | 0,0 | 18,0 | 7,0 | 0,0 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 0.0 | 0,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пирожок с повидлом | 75 | 6,6 | 5,8 | 49,9 | 278,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого |  | 19,7 | 18,8 | 143,8 | 832,0 | 14,0 | 0,0 | 558,0 | 92,0 | 5,0 |
| Четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бифштекс домашний | 103 | 17,7 | 8,4 | 12,6 | 197,0 | 3,4 | 0,0 | 101,7 | 513,4 | 1,о |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 30,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |
| Пирожок с джемом | 75 | 6,6 | 5,8 | 49,9 | 278,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого |  | 31,0 | 19,2 | 126,4 | 806,0 | 46,4 | 0,0 | 371,7 | 550,4 | 5,0 |
| Пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета мясная «Кватро» | 75 | 13,9 | 12,8 | 14,9 | 232,0 | 0,0 | 0,0 | 57,6 | 513,4 | 0,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 30,0 | 0,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |
| Пирожок с джемом и штрейзелем | 75 | 6,6 | 5,8 | 49,9 | 278,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого |  | 27,6 | 23,6 | 128,8 | 846,0 | 43,0 | 0,0 | 1010,6 | 560,4 | 2,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вешества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, микроэлементы(мг) |
| Б | Ж | У | С | А | к | Са | Fe |
| 2неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | 70 | 3,2 | 6,4 | 14,4 | 129,6 | 0,0 | 0,0 | 59,2 | 36,8 | 0,0 |
| Каша рисовая рассыпчатая с соусом | 150/5 | 14,0 | 6,0 | 31,0 | 223,0 | 0.0 | 0,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |
| Пирожок с джемом | 75 | 6.6 | 5,8 | 49,9 | 278,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого |  | 27,9 | 18,2 | 135,2 | 807,6 | 13,0 | 0,0 | 599,2 | 121,8 | 5,0 |
| вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета мясная из говядины | 62 | 13,2 | 12,8 | 14,9 | 232,0 | 0.0 | 0,0 | 57,6 | 513,4 | 0,0 |
| Картофель тушеный | 150/5 | 4,6 | 3,2 | 11,7 | 159,0 | 30,0 | 0,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 6,4 | 7,4 | 40,9 | 251,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого |  | **283** | 23,4 | 107,4 | **819,0** | 43,0 | 0,0 | 1010,6 | 560,4 | 2,0 |
| Среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета «Кватро» | 75 | 13,9 | 12,8 | 14,9 | 232,0 | 0,0 | 0,0 | 57,6 | 513,4 | 0,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 30,0 | 0,0 | 853,0 | 27,0 | 1,о |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пирожок с повидлом | 75 | 6,6 | 5,8 | 49,9 | 278,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого** |  | 27,6 | 23,6 | 128,7 | 846,0 | 43,0 | 0,0 | 1010,6 | 560,4 | 2,0 |
| Четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горячий** завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета куриная | 60 | 5,0 | 7,0 | 15,0 | 148,0 | 1,о | 0,0 | 18,0 | 7,0 | 0,0 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | з,о | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 30,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | о,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |
| Ватрушка с картофелем | 75 | 6,6 | 5,8 | 49,9 | 278,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого** |  | 18,7 | 17,8 | 128,8 | 762,0 | 44,0 | 0,0 | 288,0 | 44,0 | 4,0 |
| **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горячий завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета мясная «Особая» | 75 | 13,9 | 12,8 | 14,9 | 232,0 | 0.0 | 0,0 | 57,6 | 513,4 | 0,0 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 0.0 | 0,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35,0 | 13,0 | 0.0 | 44,0 | 8,0 | 1.0 |
| Хлеб ржаной | 0,037 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0.0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0.0 |
| Шаньга со сметаной | 75 | 6,6 | 5,8 | 49,9 | 278,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого** |  | 28,6 | 24,6 | 143,7 | 916,0 | 13,0 | 0,0 | 597,6 | 598,4 | 5,0 |