УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОКУ СОШ п.Октябрьский Мурашинского

Района Ки “ "

СОГЛАСОВАНО:

М.П.

О.Г.)

М.П

Примерное 10-дневное меню
МОКУ СОШ п.Октябрьский
Мурашинского района Кировской области
приёма горячего завтрака для обучающихся 12-17 лет.
Сезон: весна-лето

2021год



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Прием пиши, наименование блюда** | **масса порции (г)** | **Пищевые вешеств?(£1\_** | **Энергетическая иенность(ккал)** | **Витамины, микроэлементы(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **С** | **А** | **к** | **Са** | Fe |
| **1 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 250/7 | 6,2 | 6,0 | 56,5 | 323,0 | 0.0 | 0,0 | 880,0 | 130,0 | **8,0** |
| 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 | 0,074 | 8,0 | 0,0 | 60,0 | 284,0 | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 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** |  | **25,9** | **18,8** | **191,3** | **1068,0** | **14,0** | **0,0** | **1054,0** | **169,0** | **9,0** |
| **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** |  | **28,3** | 23,4 | **|07,4** | **819,0** | **43,0** | **0,0** | **1010,6** | **560,4** | **2,0** |
| **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 250/7 | 7,4 | 10,0 | 57,0 | 263,0 | 60,0 | 0,0 | 1706,0 | 54,0 | 2,0 |
| 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 | 0,074 | 8,0 | 0,0 | ^0,0 | 284,0 | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горячий завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бифштекс домашний | 103 | 17,7 | 8,4 | 12,6 | 197,0 | 3,4 | 0,0 | 101,7 | 513,4 | 1,0 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 230/10 | 8,4 | 6,4 | 48,0 | 225,0 | 60,0 | 0,0 | 340,0 | 34,0 | 6,0 |
| 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 | 0,074 | 8,0 | 0,0 | 60,0 | 284,0 | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 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 |  | 40,8 | 20,6 | 180,4 | 1019,0 | 76,4 | 0,0 | 597,7 | 579,4 | 8,0 |
| **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 | 250/7 | 7,4 | 10,0 | 37,0 | 263,0 | 60,0 | 0,0 | 1706,0 | 54,0 | 2,0 |
| 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 | 0,074 | 8,0 | 0,0 | 60,0 | 284,0 | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 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** |  | 36,0 | 28,6 | 171,7 | 1092,0 | 73,0 | 0,0 | 1919,6 | 599,4 | 3,0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции (г)** | **Пищевые вешества(г)** | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамины, микроэлементы/ыН** |
| **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 | 250/7 | 28,0 | 12,0 | 56,5 | 323,0 | 0.0 | 0,0 | 880,0 | 130,0 | 8,0 |
| **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 | 0,074 | 8,0 | 0,0 | 60,0 | **284,0** | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 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** |  | 45,9 | 24,2 | 190,7 | **1049,6** | **13,0** | **0,0** | **1095,2** | **198,8** | **9,0** |
| **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 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 230/10 | 8,4 | 6,4 | 48.0 | 225,0 | 60,0 | 0,0 | 340,0 | 34,0 | 6,0 |
| 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 | 0,074 | 8,0 | 0,0 | 60,0 | 284,0 | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 0.0 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 6,4 | 7,4 | 40,9 | 251,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого** |  | 36,1 | **26,6** | 173,7 | **1027,0** | 73,0 | **0,0** | **553.6** | **579,4** | **7,0** |
| **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 250/7 | 7,4 | 10.0 | 37,0 | 263,0 | 60,0 | 0,0 | 1706,0 | 54,0 | 2,0 |
| ' 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 | 0,074 | 8,0 | 0.0 | 60,0 | 284,0 | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 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** |  | 36,0 | 28,6 | **171,7** | 814,0 | 73,0 | 0,0 | 1919,6 | 599,4 | 3,0 |
| **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горячий завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бифштекс домашний | 103 | 17,7 | 8,4 | 12,6 | 197,0 | 3,4 | 0,0 | 101,7 | 513,4 | 1,0 |
| Картофель тушеный | 230/10 | 9,2 | 6,4 | 23,4 | 222,0 | 120,0 | 0,0 | 680,0 | 68,0 | 12,0 |
| 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 | 0,074 | 8,0 | 0,0 | 60,0 | 284,0 | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 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** |  | 41,6 | 20,6 | 155,8 | 1016,0 | 136,4 | 0,0 | 937,7 | 613,4 | 14,0 |
| **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 | 250/7 | 6,2 | 6,0 | 56,5 | 323,0 | 0.0 | 6,0 | 880,0 | 130,0 | 8,0 |
| 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 | 0,074 | 8,0 | 0,0 | 60,0 | 284,0 | 0.0 | 0,0 | 112,0 | 24,0 | 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** |  | 34,8 | 24,6 | 191,2 | 1152,0 | 13,0 | 0,0 | 1093,6 | 675,4 | 9,0 |