

Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ д.Цепели
Орловского района Кировской области
_____ Червоткин С.Н.

Примерное меню с 12 лет и старше (дети участников СВО), сезон: осень – зима 2024 – 2025 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	№Тех Карт.	Масса, г	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	витамины, микроэлементы (мг)			Ca	Fe
			Б	Ж	У		С	А	К		
1 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Котлета из птицы	№125	100/6	12,5	17,7	12,7	262	0,33	0	220	18,23	1,49
Макароны отварные	№202	180/5	6,6	5	40	235	0	0	64	11,17	0,89
Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0	32	28,69	0,61
Хлеб ржаной		50	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Яблоко	П№4	200	1	1	20	94	20	0	0	32	0
И того			25,1	23,75	130,2	843	20,65	0	372	102,09	2,99
вторник											
Завтрак											
Гуляш из отварной говядины	№93	100/75	22,5	19,9	7	298	0,5	0	96	18,05	2,8
Каша гречневая рассыпчатая	№165	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0	0	170	15,53	5,03
Чай	№268	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	0	112	3,1	0,07
Хлеб ржаной		50	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			36,8	26,24	88,9	749	3,3	0	434	48,68	7,9
среда											
Завтрак											
Яйцо вареное	№4.1	1	5,54	4,37	0,34	65	0	0	260	25	0,6
Салат из св.капусты с маслом растительным	№6	80	1,8	3,6	8,4	73	18,16	0,6	151,8	49,03	0,63
Котлета рыбная	№83	120/5	19,3	20,9	15,5	329	0,3	0	59,2	39,77	1,13
Картофельное пюре	№131	180	3,7	6,3	23,4	168	6,22	0	667	43,69	1,28
Масло сливочное		5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0

Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0	44	28,69	0,61
Булочка		50	4	2	24	120	0	0	46	8	0
Хлеб ржаной		50	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Яблоко	П№4	200	1	1	20	94	20	0	0	32	0
И того			40,34	42,42	149,14	1138	45	0,6	1285	239,18	4,25
четверг											
Завтрак											
Гуляш из птицы	№11	100	19,59	17,89	4,76	168	0,33	0	0	18,23	1,49
Рис отварной	№169	180/5	4,4	4,3	45,2	241	10,17	0	55	66,36	1,46
Какао с молоком	№274	200	3,6	2,7	13,8	93	0,52	0	36	110,36	0,87
Хлеб ржаной		50	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Яблоко	П№4	200	1	1	20	94	20	0	0	32	
И того			32,59	25,89	113,76	738	31,02	0	147	238,95	3,82
пятница											
Завтрак											
Котлета рубленая из говядины	№99	120 /10	21,6	17,5	17,4	315	1,34	0	101,7	39,19	1,55
Картофель тушеный	№132	180	4	11	27,2	227	14,87	0	369	29,09	1,73
Масло сливочное		5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0
Чай	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	35	0,26	0,03
Хлеб ржаной		50	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			29,7	32,73	84,5	756	16,21	0	562,7	81,54	3,31
Прием пищи,наименование блюда		Масса, г	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Тефтели из говядины	№105	120/70	11,4	18,4	15,6	274	2,08	0	1	30,29	1,17
Каша гречневая рассыпчатая	№165	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0	0	170	15,53	5,03
Чай	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	35	0,26	0,03

[illegible]

Завтрак											
Биточки мясные	№99	120/10	21,6	17,5	17,4	315	1,34	0	101,7	39,19	1,55
Рагу из овощей	№144	180	3,4	8,7	19,3	170	13,1	28	444	46,53	1,43
Какао с молоком	№274	200	3,6	2,7	13,8	93	0,52	0	0	110,36	0,87
Хлеб ржаной		50	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			32,6	28,9	80,5	720	14,96	28	601,7	208,08	3,85
Примечание:											
Для приготовления блюд используются:											
- соль йодированная											
- дрожжи йодированные											
- рекицен "РД"											
	При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 2012г, ТТК.										
	В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по										
	пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.										
Допускаются замены:											
	1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп										
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот											
3. Блюда из котлетной массы на натуральные											
	4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов										
5. По просьбе родителей											