

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

Примерное меню с 7 до 11 лет (Начальное звено), сезон: осень – зима 2024 – 2025 учебного года

Прием пищи, наименование блюда		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		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			24,1	22,75	110,2	749	0,65	0	372	70,09	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		40	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		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			39,34	41,42	129,14	1044	25	0,6	1285	207,18	4,25
четверг											
Завтрак											
Зеленый горошек к гарниру	№1.	30	1,77	0,12	3,28	22	6	0	0	12	12,35
Гуляш из птицы	№11	100	19,59	17,89	4,76	168	0,33	0	0	18,23	1,49
Каша рисовая рассыпчатая	№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		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			33,36	25,01	97,04	666	17,02	0	147	218,95	16,17
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		40	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
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			25,6	24,73	97,2	719	2,08	0	262	58,08	6,23

вторник											
Завтрак											
Гуляш из птицы	№11	100	19,59	17,89	4,76	168	0,33	0	0	18,23	1,49
Каша рисовая рассыпчатая	№169	180/5	4,4	4,3	45,2	241	10,17	0	55	66,36	1,46
Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0	1	28,69	0,61
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			38,8	34,15	139,6	661	11,52	0	112	135,56	3,56
среда											
Завтрак											
Яйцо вареное	№4.1	1	5,54	4,37	0,34	65	0	0	260	25	0,6
Салат из свеклы с растительным маслом	№25	80	1,1	6,6	6,4	88	7,25	0	0	29,72	1,04
Рыба припущенная	№77	120/50	36	17,4	2,6	311	0,21	0	0	15,02	0,48
Картофельное пюре	№131	180	3,7	6,3	23,4	168	6,22	0	853	43,69	1,28
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
Булочка		50	4	2	24	120	0	0	46	8	0
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			54,44	40,9	96,64	966	13,68	0	1230	130,69	3,43
четверг											
Завтрак											
Зеленый горошек к гарниру	№1.	30	1,77	0,12	3,28	22	6	0	0	12	12,35
Котлета «Рябушка»	№526	100	5	7	15	148	1	0	18	7	0
Макароны отварные	№202	180/5	6,6	5	40	235	0	0	55	11,17	0,89
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0	0	28,69	0,61
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
И того			19,37	12,17	116,78	665	9,32	0	149	74,86	13,85
пятница											
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

[illegible]