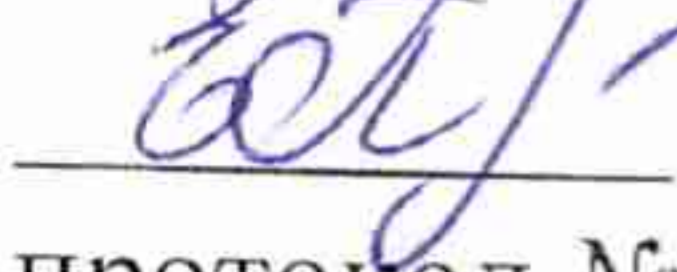


УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:
на Управляющем совете

председатель

 Е.В.Переверзина
протокол № 3 от «01» 11 2023г.

Директор МКОУ "Кировская
средняя общеобразовательная
школа"

Степанова С.В.



Примерное меню на 14 дней

обучающихся 1-4КЛАСС на
учебный год 2023-2024 год

№ рец.	День недели	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
1	День № 1	бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
1	обед	Суп картофельный с крупой	250	15	10	35	281.7
		тефтели	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		Каша с бобовых рассыпчатая	200	9.87	10.51	70.39	398
		Какао с молоком	180	3.48	2.79	22.65	131
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		печенье	50	3.7	5	38.1	203
	Итого		840	55.44	49.10	197.81	1285.37
	День №2						
	обед	Борщ сибирский	250	13.62	24.83	60.03	430.2
		Курица отварная	150	14.1	3.6	0.4	91
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10.19	10	54.57	284.67
		слоба	70	4.6	1.3	51.2	250
		Чай с лимоном	200	1.6	1.65	17.16	85.85
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
	Итого		1000	46.39	41.65	198.93	1264.72
	День №3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
		Картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	184.8
		Рыба тушеная	120	7.8	3.96	3.04	84
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52

		Кофейный напиток с млоком	180	1,33	1,15	20,21	97
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		печенье	50	3.7	5	38.1	203
	итого		930	20.59	18.47	101.25	796.55
	День №4 обед	Суп картофельный с бобовыми	250	11.725	7.325	12.225	190.7
		Плов из мяса птицы	200	16.94	10.46	35.73	305.3
		Салат из белокочанной капусты	100	1.11	4.99	8.35	82.24
		бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Печенье	50	3.7	5	38.1	203
	Итого		1045	39.76	32.05	137.98	12017.24
	День №5 обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.92	10.93	10.8
		Каша перловая рассыпчатая	200	6.08	4.8	42.24	240
		Курица отварная	150	14.1	3.6	0.4	91
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		1000	29.86	14.89	148.34	824.8
	День №6 обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21.1	20.7	32.8	401.95
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10.19	10	54.57	284.67
		Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		сдоба	70	4.6	1.3	51.2	250
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		950	54.72	43.82	197.84	1398.37
	День №7 обед	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75
		Картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	184.8
		тефтели	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		сдоба	70	4.6	1.3	51.2	250
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
	Итого		880	35.08	31.21	150.38	1115.02

	День №8	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75
	обед	Жаркое-по домашнему с мясом птицы	290	30,35	13,46	26,06	401
		Фасоль овощная отварная	100	0	0	0	58.56
		Фрукт свежий сезонный	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		печенье	50	3.7	5	38.1	203
	итого		1020	9.35	7.98	106.38	981.31
	День №9	Борщ Сибирский	250	13.62	24.83	60.03	430.2
	обед	Каша вязкая с маслом с сахаром молочная	210	3.09	4.07	36.98	197
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		булочка	79	4.6	1.3	51.2	250
		фрукты(яблоко)	100	0.4	0	12.6	52
	итого		869	24.99	30.47	204.38	1110.2
	День №10	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.92	10.93	10.8
	обед	Плов из мяса птицы	200	16.94	10.46	35.73	305.3
		Свекла очищенная отварная	100	24.12	0	144.72	675.36
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66
		Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Печенье	50	3.7	5	38.1	203
	Итого		930	49.64	20.75	272.71	1378.12
	День №11	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
		Картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	184.8
		Рыба тушеная	120	7.8	3.96	3.04	84
		булочка	70	4.6	1.3	51.2	250
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
	Итого		900	28.05	23.75	142.75	979.265
	День №12	Суп картофельный с бобовыми	250	11.725	7.325	12.225	190.7
		макаронны отварные	200	7.14	0.74	1.14	209.96
		Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66
		Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71

