


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 5-11класс на
 учебный год 2023-2024 год

№ реп.	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						
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		810	49.88	40.12	197.41	1313.45
			Масса				
	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
		сдоба	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
	Итого		900	46.39	41.65	198.93.	1212..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 молоком	180	1,33	1,15	20,21	97
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
			880	18.89	14.62	95.96	593.55
	Итого						
	День №4	Суп картофельный с бобовыми	250	11.725	7.325	12.225	190.7
	обед	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
		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		830	36.76	28.05	137.98	962.24
	День №5	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.92	10.93	10.8
	обед	Каша перловая рассыпчатая	200	6.08	4.8	42.24	240
		Курица отварная с бобовыми	150	14.1	3.6	0.4	91
	обед	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		930	25.66	13.59	109.74	574.80
	День №6	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21.1	20.7	32.8	401.95
	обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.19	10	54.57	284.67
		Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
	Итого						
	День №7	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75
	обед	Картофельное пюре	30	2.28	0.27	15.57	71
		тефтели	200	4.12	6.4	27.4	184.8
		сдоба	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		Компот из смеси сухофруктов	70	4.6	1.3	51.2	250
		хлеб	200	1	0	28	110
			30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		850	29.52	232.23	149.98	930.30

	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
		печенье	50	3.7	5	38.1	203
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		920	39.30	21.44	119.84	929.10
	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
		фрукты(яблоко)	100	0.4	0	12.6	52
	Итого		890	20.79	29.17	165.78	912.20
	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
	Итого		880	45.94	15.75	234.61	1175.12
	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
	Итого		870	22.49	14.77	142.35	804.55
	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

