


УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

на Управляющем совете
председатель

 С.П. Гиренко
протокол № 2 от «30» 09 2024г.

Директор МКОУ "Кировская
средняя общеобразовательная
школа"

 Степанова С.В.
2024г



Примерное меню на 14 дней

обучающихся 1-4КЛАСС на
учебный год 2024-2025 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	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
		Свекла очищенная отварная	100	24.12	0	144.72	675.36
	Итого		890	75.86	44.1	304.43	1960.53
	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
		Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0.70	0.10	0.190	12
		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		930	42.89	40.45	160.52	1026.72
	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	200	1,33	1,15	20,21	97
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Фасоль овощная отварная	100	0	0	0	58.56
	итого		1000	18.62	14.62	95.96	652.11

	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
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
	Итого		910	39.015	32.025	113.005	985.955
	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
		Свекла очищенная отварная	100	24.12	0	144.72	675.36
		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		980	73.64	42.52	303.96	1823.73
	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
		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
		бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
	Итого		910	31.59	34.9	207.53	* 937.255
	День №8 обед	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75
		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
		Салат из белокочанной капусты	100	1.11	4.99	8.35	82.24
		фрукты(яблоко)	100	0.4	0	12.6	52
	итого		990	21.9	34.16	174.13	994.44
	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
		Фасоль овощная отварная	100	0	0	0	58.56
		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		930	23.45	22.45	91.55	787.825
	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
		Свекла очищенная отварная	100	24.12	0	144.72	675.36
	Итого		980	61.615	19.985	237	1488.43
	День №13	Свекольник со сметаной	100	1.11	4.99	8.35	82.24
	Обед	Жаркое по -домашнему с мясом птицы	290	30.35	13.46	26.06	* 401
		Салат из белокочанной капусты	100	1.11	4.99	8.35	82.24
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	итого		850	41.81	32.69	99.33	973.195
	День №14	Суп картофельный на к/ бульоне	250	2.34	2.83	16.64	101.25
	обед	Капуста тушеная	200	4.13	8.6	25.13	200.3

