

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ п. Дубровка
 Белохолуницкого района
 Кировской области



А.С.Катаргина
 А.С.Катаргина

(ф.и.о.)

Примерное десятидневное меню 1 - 4 классы осень - зима 2023

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Фрикадельки в соусе	100/50	13,8	15,8	18,1	293,0	8,8	61,5	296,6	18,6	1,4	620/2014
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	16,9	26,6	53,0	11,0	0,7	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	943/2014
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
Итого		21,5	28,0	89,1	688,0	46,0	164,0	499,8	61,7	2,7	
вторник											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Котлета" Чебурашка"	100	16,3	8,9	7,0	186,4	0,1	8,9	42,3	25,0	1,0	79/2017
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	10,9	8,3	692,0	62,0	1,2	54-10г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	91,0	0,0	15,0	0,0	56,0	0,1	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,5	1,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		23,0	21,3	59,1	581,2	14,6	765,1	885,3	162,5	3,0	

2 неделя												
Понедельник												
Завтрак												
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020	
Котлеты,биточки,шницели	100	11,2	12,7	10,7	202,7	0,0	0,0	236,7	25,3	2,3	608/2014	
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	16,9	26,6	53,0	11,0	0,7	54-1г/2020	
Соус томатный	30	0,6	3,4	3,5	46,7	0,7	43,2	39,1	2,2	0,1	0,4	
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	944/2014	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
		19,4	28,3	78,2	648,0	40,5	145,7	479,0	71,7	4,3		
вторник												
Завтрак												
Горошек зеленый	40	1,20	0,10	2,40	14,80	0,77	5,00	45,20	14,80	0,13	54-20з/2020	
Тефтели " курочка" с соусом	100/50	14,2	13,2	15,1	244,3	0,9	11,8	58,6	17,6	0,5	ТТК 1/2023	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,0	231,9	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	297/2014	
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	4,1	24,5	117,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	608/2014	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,4	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
итого		26,0	21,9	93,5	662,0	5,7	16,8	131,8	51,4	0,8		
среда												
Завтрак												
Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020	
Тефтели рыбные	100	12,9	8,0	12,6	173,8	0,7	13,4	282,5	38,4	1,0	54-14р/2020	
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	10,9	8,3	692,0	62,0	1,2	54-10г/2020	
Масло сливочное	7	0,1	5,7	0,1	52,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-19з/2020	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	17,3	220,0	143,0	1,1	54-2гн/2020	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,5	12,5	53,5	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
итого		23,8	30,6	68,6	637,1	15,9	804,6	1346,	263,4	3,9		

