

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ п. Дубровка  
Белохолуницкого района

Кировской области

 А.С.Катаргина

(ф.и.о.)



### Примерное десятидневное меню 1 - 4 классы осень - зима 2024

#### 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	Ca	Fe	
<b>Понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
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		
<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>28,0</b>	<b>89,1</b>	<b>688,0</b>	<b>46,0</b>	<b>164,0</b>	<b>499,8</b>	<b>61,7</b>	<b>2,7</b>		
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
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		



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	
		<b>19,4</b>	<b>28,3</b>	<b>78,2</b>	<b>648,0</b>	<b>40,5</b>	<b>145,7</b>	<b>479,0</b>	<b>71,7</b>	<b>4,3</b>	
<b>вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>итого</b>		<b>26,0</b>	<b>21,9</b>	<b>93,5</b>	<b>662,0</b>	<b>5,7</b>	<b>16,8</b>	<b>131,8</b>	<b>51,4</b>	<b>0,8</b>	
<b>среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	<b>17,3</b>	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	
<b>итого</b>		<b>23,8</b>	<b>30,6</b>	<b>68,6</b>	<b>637,1</b>	<b>15,9</b>	<b>804,6</b>	<b>1346,5</b>	<b>263,4</b>	<b>3,9</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,70	4,56	45,60	1,80	0,54	109,20	15,60	0,54	54-13з/2020
Фрикадельки в соусе	100/50	8,1	16,6	5,2	203,4	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

