



Утверждено

МКОУ директор МКОУ ООШ с. Каксинвай

Каримова Ф.Х.

«*dd*» *августа* 2023г

**Примерное меню для школьников
на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)
МКОУ ООШ с. Каксинвай Малмыжского
района Кировской области
5-9 классы (старше 11 лет)
осень-зима**

меню с 12 до 18 лет
сезон: осень – зима
день 1, понедельник
неделя 1.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп та	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
Салат из свежей капусты с маслом растительным	43	100	1,9	4,5	9,2	84	9,34	0,6	151,8	50,94	0,61
Котлета рубленая из птицы	205	120	24,0	29,0	15,4	429	0,75	77,91	18,0	31,87	2,85
Макароны отварные	332	230/8	8,4	6,5	51,1	301	0,0	27,14	64,0	14,27	1,13
Чай с лимоном и сахаром	686	200/5/7	0,2	0,1	13,9	55,0	1,1	0,0	0,0	2,9	0,1
хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			38,2	41,6	115,6	994	11,19	105,65	233,8	112,58	5,89

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 2, вторник
 неделя 1.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп та	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
Винегрет овощной	71	100	1,4	2,3	7,7	57	12,69	0,00	0,0	25,78	0,76
Жаркое по- домашнему	436	300	24,2	23,6	20,5	392	5,65	29,0	808,0	31,40	4,28
Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,8	0,0	0,0	70,9	1,4
Хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			31,7	27,5	95,6	772	18,34	29,0	808,0	140,68	7,64

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 3, среда
 неделя 1.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	16	100	0,8	4,5	3,0	55,0	3,07	0,0	0,0	20,49	0,42
Рассольник ленинградский	132	300/10	2,8	6,5	8,0	103	9,01	30,24	0,0	43,47	0,81
Чай с лимоном	686	200	0,2	0,1	13,9	55,0	0,0	1,1	0,0	2,9	0,1
Батон		25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			7,5	13,6	63,9	407,0	12,08	31,34	25,0	83,46	2,53

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 4, четверг
 неделя 1.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
Плов из курицы	492	300	29,5	30,0	47,3	581,0	1,0	53,6	136,0	33,6	2,9
салат из свежей капусты с растительным маслом	43	100	1,9	4,5	9,2	84	9,34	0,6	151,8	50,94	0,61
Компот из свежих плодов	631	200	0,2	0,1	25,4	99,0	1,6	0,0	0,0	6,3	0,8
Хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
ИТОГО			34,6	35,3	107,9	889	11,94	54,2	287,8	103,44	5,51

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 5, пятница
 неделя 1.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
Салат «Степной»	23	100	3,7	10,5	6,1	134	1,1	18,0	0,0	15,77	0,55
каша молочная " Дружба" со сливочным маслом	311	250/8	7,7	10,7	40,5	290,0	0,25	77,83	0,0	153,72	0,98
Масло сливочное		5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Какао с молоком	693	200	3,6	3,6	22,8	135,0	0,5	18,0	0,0	110,6	0,5
Хлеб пшеничный		80	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Итого			19,0	29,0	99,4	738	1,75	113,83	57	293,09	2,03

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 6, понедельник
 неделя 2.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У	С		А	К	Ca	Fe			
Салат из свеклы с маслом растительным	64	100	1,3	7,4	6,0	95,0	0,74	0,0	151,8	30,49	1,04			
Котлета рубленая из птицы	205	120	24,0	29,0	15,4	429	0,75	77,91	18,0	31,87	2,85			
Каша рисовая рассыпчатая	297	230/8	5,2	6,8	49,1	283,0	1,30	45,23	1,06	71,08	1,56			
Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,8	0,0	0,0	70,9	1,4			
хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2			
Итого			36,6	44,8	137,9	1103	3,59	123,14	170,86	216,94	8,05			

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 7, вторник
 неделя 2.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
салат из свежей моркови с растительным маслом	71	100	1,1	4,5	14,5	100	1,72	0,0	103,2	20,7	0,5	
Жаркое по-домашнему	436	300	24,2	23,6	20,5	392	5,65	29,0	808,0	31,40	4,28	
чай с сахаром	685	200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	
хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2	
ИТОГО			14,5	26,5	67,3	583,2	7,37	29,0	911,2	65,1	6,38	

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 8, среда
 неделя 2.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
Котлеты рубленые	388	120	17,9	13,6	15,5	258,0	15,95	34,98	59,2	57,25	1,59
Картофельное пюре	520	230	4,8	7,6	30,9	186,0	13,92	30,18	853,0	47,56	1,39
Масло сливочное		5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	19	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,8	0,0	0,0	70,9	1,4
Батон		50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			32	31,5	109,2	853,0	38,67	83,16	1024,2	236,41	5,08

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 9, четверг
 неделя 2.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
Салат «Степной»	23	100	3,7	10,5	6,1	134	1,1	18,0	0,0	15,77	0,55
борщ с капустой и картофелем	110	300/10	2,3	6,3	14,3	122	9,54	30,24	808	42,93	1,16
Кисель п/я	648	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			9,7	18,3	80,4	510,0	10,64	48,24	809	72,3	3,35

меню с 12 до 18 лет
 сезон: осень – зима
 день 10, пятница
 неделя 2.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
Винегрет	71	100	1,4	2,3	7,7	57	12,69	0,00	103,2	25,78	0,76		
Каша рисовая молочная с маслом	311	250/8	6,3	10,2	37,9	269	0,27	78,83	0,0	152,51	0,52		
Какао с молоком	693	200	3,6	3,6	22,8	135,0	0,5	18,0	0,0	110,6	0,9		
Булочка сдобная	84	50	3,7	3,8	23,9	145,0	0,1	14,4	0,0	12,2	0,4		
Хлеб пшеничный		80	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2		
ИТОГО			15,1	17,9	136,9	767	13,86	93,23	103,2	273,99	4,28		