



Утверждено
МКОУ ООШ с. Каксинвай
директор Каримова Ф.Х.
«22» августа 2023г

**Примерное меню для школьников
на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)
МКОУ ООШ с. Каксинвай Малмыжского
района Кировской области. Начальные классы
7-11 лет(осень-зима)**

меню с 7 до 11 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	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Котлета рубленая из птицы	205	100	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные	332	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
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		30	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			13,1	16,6	98,1	596,6	35,9	0,6	233,8	686,3	2,9

меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень – зима
 день 2, вторник
 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		
Винегрет овощной	26	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,00	0,0	20,63	0,61		
Жаркое по- домашнему	436	250	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0		
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		30	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2		
Итого			17,2	25,5	97,5	634	10,23	29,0	808,0	129,13	4,21		

меню с 7 до 11 лет
сезон: осень – зима
день 3, среда
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 из свежих огурцов с маслом растительным	19	80	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	
Рассольник ленинградский	36	250/10	2,4	5,7	15,7	126	6,71	26,70	0,0	23,14	0,87	
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		30	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2	
Итого			8,3	15,5	68,6	519,8	6,71	27,8	25,0	45,84	2,17	

меню с 7 до 11 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	443	200	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	60	1,2	3,0	7,2	57,6		0,6	151,8	463,8	0,0
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		30	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			34,6	34,6	105,9	862,60	36,4	54,2	287,8	516,3	4,9

меню с 7 до 11 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	80	1,2	4,8	5,9	71	3,41	0,0	0,0	13,64	0,45
каша молочная " Дружба" со сливочным маслом	311	230/7	7,1	9,8	37,3	267,0	0,3	71,6	0,0	141,4	0,9
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			15,0	22,4	96,0	652,0	4,21	89,6	57	278,64	1,4

меню с 7 до 11 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	Са	Fe		
Салат из свеклы с маслом растительным	43	80	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6		
Котлета рубленая из птицы	205	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0		0,0
Каша рисовая рассыпчатая	297	200	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	0,0		4,0
Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,8	0,0	0,0	70,9	0,0		1,4
хлеб пшеничный		30	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	0,0		1,2
Итого			26,3	17,6	120,6	724,6	35,6	0,6	609,8	619,3	0,6		7,2

меню с 7 до 11 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	80	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Жаркое по-домашнему	436	250	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
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		30	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	4,8	31,4	911,2	64,4	3,2

меню с 7 до 11 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	0,2	11,9	59,2	50,0	1,3
Картофельное пюре	520	200	4,1	6,6	26,9	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
Багон		50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб пшеничный		30	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			30,1	27,0	123,8	683,0	22,92	42,08	1025,2	190,06	5,29

меню с 7 до 11 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	80	1,2	4,8	5,9	71	3,41	0,0	0,0	13,64	0,45
борщ с капустой и картофелем	34	250	1,9	5,5	12,0	105	7,95	26,70	808	37,04	0,97
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		30	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			6,8	11,8	77,9	359,0	11,36	26,7	809	64,64	2,62

меню с 7 до 11 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	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,0
Каша рисовая молочная с маслом		230/6	5,8	9,4	34,8	247	0,25	72,53	0,0	140,31	0,48
Какао с молоком	693	200	3,6	3,6	22,8	135,0	0,5	18,0	0,0	110,6	0,9
Булочка слобная	84	50	3,7	3,8	23,9	145,0	0,1	14,4	0,0	12,2	0,4
Хлеб пшеничный		30	3,7	1,5	26,0	125,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,2
Итого			17,4	21,3	111,1	719,2	5,65	107,33	103,2	302,11	2,98