

Утверждаю
Директор МКОУ Кузьминичская ООШ
Куйбышевского района Калужской области
А.В.Гулов
01.09.2023 г.

*Примерное меню
для столовой при МКОУ Кузьминичская ООШ
на 2023 – 2024 учебный год.*



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У			Fe	
	завтрак								
182	Каша манная	200	5,7	7,7	29,2	208,4			
122	Хлеб пшеничный	25	-	0,2	12,3	104,8	5,0		0,27 5
490	Масло сливочное	10	0,050	8,25	0,08	74,8	1,2		0,00 2
505	Чай с сахаром	200	-	-	-	57	-		
	Итого					445			
	обед								
158	Суп гороховый на бульоне	200	2,693	5,265	11,128	120,515	10,821		0,486
92	Гуляш	80	30,93	34,5	9,6	472			
169	Каша рисовая	200	3	12	39	178,8	118,88 6		0,534
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58,75	5,0		0,275
505	Чай с сахаром	200	-	-	-	57	-		-
123	Хлеб ржаной	27	-	0,324	9,018	46,98	9,45		1,053

	Итого					934,045				

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	завтрак									
185	Каша пшеничная	200/ 10	10, 5	16, 9	57, 1	422				
274	Какао на молоке	200	3, 2	3, 48	15, 7	104				
122	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	-	0.2	12,3	104,8	5.0			0,27 5
	Итого					630,8				
	обед									
59	Суп макаронный с окорочком	200	7,17	6,3	30,17	205,28	42,08			1,14
131	Картофельное пюре	200	5,9	8,9	35	242,2	55,08			0,74
105	Тефтели мясная	70	11,7	35,3	10,2	258,0	10,9			0,82
523	Компот	200	0, 25	0, 21	25, 35	104, 3	9, 30			0, 34
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0, 2	12, 3	58, 75	5, 0			0, 275
123	Хлеб ржаной	27г	-	0,324	9,018	46,98	9,45			1,053

	Итого					915,51				
--	--------------	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	завтрак									
173	Каша рисовая с маслом и сахаром	200г	3,87	7,5	31,8	228				
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	104,8	5,0			0,275
523	Компот из сухофруктов с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,30	9,30			0,34
	Итого					437,1				
	обед									
54	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10г	12,96	29,76	20,4	280,18	9,98			0,8
252	Каша гречневая с маслом	200/10г	5,417	4,969	4,674	163,241	1,359			2,878
92	Гуляш	60г	6,6	14,34	-	115,6	21,0			1,080
291	Кисель	200	0	0	17,3	69,1	5,6			0,18
123	Хлеб ржаной	27г	-	0,324	9,018	46,98				
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58, 75	5,0			0,275
	Итого					733,851				

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	завтрак									
187	Каша молочная «Дружба»	200	3,87	7,2	31,2	224	28			1,6
490	Масло сливочное	10г	0,050	8,25	0,08	74,8	1,2			0,002
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	104,8	5,0			0,275
959	Какао на молоке	200	3,2	3,48	15,7	104				
	Итого					507,6				
	обед									
252	Каша гречневая с маслом	200/10г	5,417	4,969	4,674	163,241	1,359			2,878
100	Котлета	70	11,7	35,3	10,2	258,0	10,9			0,82
59	Суп макаронный на бульоне	200	7,16	6,36	30,20	205,28	0,03			1,14
278	Компот из сухофруктов	200	4,9	5,0	32,5	190	0			0
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58,75	5,0			0,275
123	Хлеб ржаной	27г	-	0,324	9,018	46, 98	9,45			1,053

	Итого					922,251				

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	завтрак									
174	Каша геркулесовая молочная	200г	5,12	6,62	32,61	210,13				
490	Масло сливочное	10г	0,050	8,25	0,08	74,8	1,2			0,002
505	Чай с сахаром	200г	-	-	-	57	-			-
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	104,8	5,0			0,275
	Итого					446,73				
	обед									
57	Суп рисовый	200/10	5,62	8,72	16,90	162,5	42,6			0,08
78	Рыба отварная	100	12,72	0,72	0	57,6	49,5			0,48
202	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	4,32	0	27,4	357,68	12,9			0,64
291	Напиток из шиповника	200	0,2	0	0	69,1	5,6			0,18

123	Хлеб ржаной	27г	-	0,324	9,018	46, 98	9,45			1,053
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0, 2	12, 3	58, 75				
	Итого					752,61				

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С		Са			Fe
	завтрак													
182	Каша манная	200	5,7	7,7	29,2	208,4								
122	Хлеб пшеничный	25	-	0.2	12,3	104,8	0,0 28	0,008	-		5.0			0,27 5
490	Масло сливочное	10	0,050	8,25	0,08	74,8	-	0,010	-		1,2			0,00 2
505	Чай с сахаром	200	-	-	-	57	-	-	-		-			
	Итого					445								
	обед													
158	Суп гороховый на бульоне	300	2, 693	5, 265	11.128	120, 515	0,062	0,039	7,358		10,821			0,486
92	Гуляш	80	30.93	34.5	9.6	472								
268	Каша рисовая	200	3	12	39	178.8	0,055	0,145	1,344		118,88 6			0,534
13	Салат из огурцов	100	0.66	12	1.83	118. 3	0.05	0	23.08		30.97			0.39
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0, 2	12, 3	58, 75	0, 028	0, 008	-		5, 0			0, 275
505	Чай с сахаром	200	-	-	-	57	-	-	-		-			-

123	Хлеб ржаной	27	-	0,324	9,018	46,98	0,049	0,022	-	9,45			1,053
	Итого					1052,345							

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca		Fe	
	<i>завтрак</i>												
174	Каша геркулесовая	150/ 10	10, 5	16, 9	57, 1	422							
959	Какао на молоке	200	3, 2	3, 48	15, 7	104							
	Итого					526							
	<i>обед</i>												
208	Суп макаронный с окорочком	300	5,97	5,3	25,17	171,07	0,14	0,1	11,72		42,08		1,14
694	Картофельное пюре	200	5,9	8,9	35	242,2	0,11	10,53	3,14		55,08		0,74
286	Тефтеля мясная	70	11,7	35,3	10,2	258,0	0,05	0,1	0		10,9		0,82
45	Салат Винегрет	70	1,2	3,8	6,5	66	0,2	0,1	0,5		49,5		0,65
523	Компот	200	0, 25	0, 21	25, 35	104, 3	0, 01	-	2, 7		9, 30		0, 34
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0, 2	12, 3	58, 75	0, 028	0, 008	-		5, 0		0, 275
123	Хлеб ржаной	27г	-	0,324	9,018	46,98	0,049	0,022	-		9,45		1,053

122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	-		5,0			0,275
	Итого					852,151								

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С		Ca		Fe	
	завтрак													
177	Каша молочная «Дружба»	200	3,87	7,2	31,2	224	0	0	0		28			1,6
490	Масло сливочное	10г	0,050	8,25	0,08	74,8	-	0,010	-		1,2			0,002
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	104,8	0,028	0,008	-		5,0			0,275
959	Какао на молоке	200	3,2	3,48	15,7	104								
	Итого					507,6								
	обед													
252	Каша гречневая с маслом	200/10г	5,417	4,969	4,674	163,241	0,131	0,071	-		1,359			2,878
282	Котлета	70	11,7	35,3	10,2	258,0	0,05	0,1	0		10,9			0,82
208	Суп макаронный на бульоне	300	7,16	6,36	30,20	205,28	0,14	0,1	11,72		0,03			1,14
523	Компот	200	4,9	5,0	32,5	190	0,20	2,6	0,06		0			0

13	Салат из огурцов	100	0,66	12	1,83	118,3	0,05	0	23,08		30,97			0,39
197	Суп рассольник со сметаной	300/10	5,62	8,72	16,90	162,5	0,1	0,08	7,3		42,6			0,08
242	Рыба отварная	100	12,72	0,72	0	57,6	0,03	0,16	10,1		49,5			0,48
688	Макароны отварные со сливочным маслом	200	4,32	0	27,4	357,68	0,05	0,02	0		12,9			0,64
948	Кисель	200	0,2	0	0	69,1	0,01	0,01	3,0		5,6			0,18
123	Хлеб ржаной	27г	-	0,324	9,018	46,98	0,049	0,022	-		9,45			1,053
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58,75								
	Итого					870,91								