

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: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 7до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	завтрак									
185	Каша манная	200	5,7	7,7	29,2	208,4				
122	Хлеб пшеничный	25	-	0.2	12,3	58,75	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	0,2	0,05	15	57	-			
	Фрукты(бананы)	100	1,2	-	41,6	42,8				
	Итого					441,5 7				

<i>обед</i>										
158	Суп гороховый на бульоне	200	2, 293	4, 465	9.928	100, 515	10,821			0,486
92	Гуляш	80	30.93	34.5	9.6	472				
268	Каша рисовая	180	3	12	39	178.8	118,88 6			0,534
13	Салат из помидор	100	0.66	12	1.83	118. 3	30.97			0.39
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0, 2	12, 3	58, 75	5, 0			0, 275
523	Компот	200	-	-	-	57	-			-
123	Хлеб ржаной	27	-	0,324	9,018	46,98	9,45			1,053
	Итого					1032,345				

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 7до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	<i>завтрак</i>									
168	Каша пшеничная	200	10, 5	16, 9	57, 1	422				
959	Какао на молоке	200	3, 2	3, 48	15, 7	104				

	Печенье	35	2,59	329	25,58	142,45			
847	Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,3	10,3	47,0			
	Итого					715,45			
	<i>обед</i>								
208	Суп макаронный с окорочком	200	5,97	5,3	25,17	171,07	42,08		1,14
694	Картофельное пюре	200	5,9	8,9	35	242,2	55,08		0,74
286	Тефтеля мясная	70	11,7	35,3	10,2	258,0	10,9		0,82
45	Салат из огурцов	100	1,2	3,8	6,5	66	49,5		0,65
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					947,3			

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	<i>завтрак</i>									
173	Каша рисовая молочная	200г	3,87	7,5	31,8	228				
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58,75	5,0			0,275
523	Компот из сухофруктов с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,30	9,30			0,34

371	Фрукты(груши)	100	0,79	0,17	19,56	82,5				
	Итого					473,55				
	обед									
142	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10г	10,8	24, 8	16, 98	231, 8	9, 98			0, 8
252	Каша гречневая с маслом	85/10г	5, 417	4, 969	4, 674	163, 241	1, 359			2, 878
92	Гуляш	80г	6,6	14,34	-	115,6	21,0			1,080
874	Кисель	200	0	0	17,3	69,1	5,6			0.18
43	Салат винегрет	100	0,65	14	2,0	118,3	25,8			0,43
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					803,771				

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	завтрак									
177	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	58,75	5,0			0,275
959	Какао на молоке	200	3,2	3,48	15,7	104				
	Фрукты(мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47				
	Итого					508,55				
	обед									
252	Каша гречневая с маслом	85/10г	5,417	4,969	4,674	163,241	1,359			2,878
282	Котлета	70	11,7	35,3	10,2	258,0	10,9			0,82
208	Суп макаронный на бульоне	200	5,97	5,3	25,17	171,07	0,03			1,14
523	Компот	200	4,9	5,0	32,5	190	0			0
14	Салат из свежих помидор и огурцов	75	0,7	2,5	4,5	53	34			04
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					941,041				

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				Fe	
	завтрак									
94	Каша геркулесовая	200г	5,12	6,62	32,61	210,13				

	завтрак								
185	Каша манная	200	5,7	7,7	29,2	208,4			
122	Хлеб пшеничный	25	-	0,2	12,3	58,75	5,0		0,275
490	Масло сливочное	10	0,050	8,25	0,08	74,8	1,2		0,002
505	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	-		
	Фрукты(бананы)	100	1,2	-	41,6	42,8			
	Итого					441,57			
	обед								
158	Суп гороховый на бульоне	200	2,293	4,465	9,928	100,515	10,821		0,486
92	Гуляш	80	30,93	34,5	9,6	472			
268	Каша рисовая	180	3	12	39	178,8	118,886		0,534
13	Салат из помидор	100	0,66	12	1,83	118,3	30,97		0,39
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58,75	5,0		0,275
523	Компот	200	-	-	-	57	-		-
123	Хлеб ржаной	27	-	0,324	9,018	46,98	9,45		1,053
	Итого					1032,165			

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca		Fe	
	<i>завтрак</i>												
94	Каша геркулесовая	150/ 10	10, 5	16, 9	57, 1	422							
959	Какао на молоке	200	3, 2	3, 48	15, 7	104							
	Пряники	30	0,88	0,99	23,25	106,25							
	Итого					632,25							
	<i>обед</i>												
208	Суп макаронный с окорочком	200	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	50	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
	Итого					947,12							

День: среда
Неделя: вторая

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С		Ca			Fe
	завтрак													
177	Каша молочная «Дружба»	180	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	58,75	0,028	0,008	-		5,0			0,275
959	Какао на молоке	200	3,2	3,48	15,7	104								
	Фрукты(груши)	100	0,4	0,3	10,30	47,0	0,02	5,0						
	Итого					508,55								
	обед													
252	Каша гречневая с маслом	85/10г	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	200	5,97	5,3	25,17	171,07	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
14	Салат из свежих помидор	75	0,7	2,5	4,5	53	01	120	0		34			04
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	-		5,0			0,275
868	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	0,07	0,9	0,9		41,1			0.65

123	Хлеб ржаной	27г	-	0,324	9,018	46,98	0,049	0,022	-	9,45			1,053
	Итого					1048,741							

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca		Fe	
	завтрак												
173	Каша рисовая молочная	180г	5,12	6,62	32,61	210,13							
	Печенье	20г	0,66	0,48	16,2	71,02	0,14	0,2	0,3		149,7		1,4
490	Масло сливочное	10г	0,050	8,25	0,08	74,8	-	0,010	-		1,2		0,002
505	Чай с сахаром	200г	-	-	-	57	-	-	-		-		-
122	Хлеб пшеничный	25г	-	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	-		5,0		0,275
	Фрукты(яблоки)	100	1,2		41,6	42,8							
	Итого					514,5							
	обед												
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	200/10	4,72	7,32	14,09	139,5	0,1	0,08	7,3		42,6		0,08
242	Рыба отварная	80	12,72	0,72	0	57,6	0,03	0,16	10,1		49,5		0,48
688	Макароны отварные со	180	4,32	0	27,4	357,68	0,05	0,02	0		12,9		0,64

	сливочным маслом												
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					847,91							