

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МКОУ ООШ с. Ершовка  
№ 154 -ОД от 24.08.2022 года

**Десятидневное меню питания обучающихся  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
основной общеобразовательной школы  
с. Ершовка Вятскополянского района  
Кировской области на 2022-2023 учебный год (осенне-зимний период).**

Ершовка 2022 год

ДЕНЬ № 1:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

понедельник

первая

осень- зима

12 лет и старше

### Горячий завтрак. Платное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
124	Каша молочная "Дружба"	250/8	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	77,83	0,35	153,7	177,4	43,97	0,98
2	Бутерброд с сыром	70/20	9,7	4,8	30,8	210	0,08	0,05	22,68	0,98	172,6	146,94	28,71	1,33
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	<b>Итого:</b>		<b>19,8</b>	<b>15,6</b>	<b>112,7</b>	<b>671</b>	<b>0,24</b>	<b>1,12</b>	<b>100,5</b>	<b>4,08</b>	<b>397,2</b>	<b>387,85</b>	<b>118,4</b>	<b>3,75</b>

ДЕНЬ № 2:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

вторник

первая

осень- зима

12 лет и старше

Горячий завтрак. Платное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Свекольник со сметаной	300	2,17	5,46	14,59	116	0,06	6,81	0	0	39,68	96,93	29,45	1,33
180	булочка сдобная	70	5,6	5,6	35,9	217	0,05	0,01	6,84	0,74	18,26	68,13	7,21	0,65
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	17,6	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	3,92	0,72	20,04	104,4	0,13	0	0	1,61	24,5	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>11,89</b>	<b>11,78</b>	<b>88,13</b>	<b>490,4</b>	<b>0,24</b>	<b>6,82</b>	<b>6,84</b>	<b>2,35</b>	<b>82,84</b>	<b>166,4</b>	<b>37,39</b>	<b>2,1</b>

ДЕНЬ № 3:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

среда

первая

осень- зима

12 лет и старше

## Горячий завтрак. Платное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
56	Котлета рыбная	120	17,9	13,6	15,5	258	0,13	0,18	11,92	6	50,03	180,15	33,95	1,34
202	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,88	13,36	89	0,03	0,52	0,08	0,05	105,8	168	6	0,11
46	Салат из белокачанной капусты с зелёным горошком	100	3,7	9,1	4,4	114	0,06	9,83	0,025	0	37,27	65,98	15,27	0,82
	Хлеб ржаной	60	3,92	0,72	20,04	104,4	0,13	0	0	1,61	24,5	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>33,42</b>	<b>33,9</b>	<b>84,2</b>	<b>779,4</b>	<b>0,53</b>	<b>26,48</b>	<b>47,01</b>	<b>7,97</b>	<b>274,9</b>	<b>545,17</b>	<b>99,88</b>	<b>3,94</b>

ДЕНЬ № 4:

четверг

НЕДЕЛЯ:

первая

СЕЗОН:

осень- зима

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

12 лет и старше

### Горячий завтрак. Платное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
90	Плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	0,1	0,91	53,55	0	33,59	311,95	60,96	2,86
197	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
31	Салат « Пестрый»	100	1	4,6	9,7	83	0,01	0,96	0	2,32	23,52	25,23	13,66	1,26
	Хлеб ржаной	60	3,92	0,72	20,04	104,4	0,13	0	0	1,61	24,5	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>34,62</b>	<b>35,42</b>	<b>102,44</b>	<b>867,4</b>	<b>0,25</b>	<b>3,47</b>	<b>53,55</b>	<b>4,01</b>	<b>87,88</b>	<b>342,35</b>	<b>78,48</b>	<b>5,03</b>

ДЕНЬ № 5:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

пятница

первая

осень- зима

12 лет и старше

## Горячий завтрак. Платное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
145	Запеканка из творога с молоком сгущеным	200/25	37,01	27,22	54,28	602	0,09	0,73	123	0,075	329,7	359,94	45,82	0,87
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>40,81</b>	<b>30,92</b>	<b>90,98</b>	<b>792</b>	<b>0,12</b>	<b>2,37</b>	<b>241</b>	<b>0,195</b>	<b>443,2</b>	<b>463,18</b>	<b>73,52</b>	<b>1,85</b>

ДЕНЬ № 6:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

понедельник

вторая

осень- зима

12 лет и старше

Горячий завтрак. Платное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
121	Каша рисовая молочная жидкая	250/8	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,27	78,83	0,35	152,5	153,4	33,93	0,52
685	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	9	0,06	53,2	39,15	6,09	0,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	70/7/18	9,7	9,9	30,8	256	0,09	0,05	47,45	1,05	173,3	148,1	28,71	1,34
	<b>Итого:</b>		<b>17,5</b>	<b>21,7</b>	<b>84,5</b>	<b>606</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>135,3</b>	<b>1,46</b>	<b>379</b>	<b>340,65</b>	<b>68,73</b>	<b>1,94</b>

ДЕНЬ № 7:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

вторник

вторая

осень- зима

12 лет и старше

Горячий завтрак. Платное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
65	Жаркое по -домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,6	101,09	26,97	0,9
43	Салат из белокочанной капусты.	100	1,9	4,5	9,2	84	0,02	9,34	0	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,92	0,72	20,04	104,4	0,13	0	0	1,61	24,5	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>33,62</b>	<b>32,42</b>	<b>72,54</b>	<b>715,4</b>	<b>0,35</b>	<b>15,51</b>	<b>18</b>	<b>8,84</b>	<b>217,5</b>	<b>419,29</b>	<b>104,6</b>	<b>5,87</b>

ДЕНЬ №8

НЕДЕЛЯ:

среда

вторая

Горячий завтрак. Платное



СЕЗОН:

осень- зима

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
42	Суп картофельный с бобовыми	300	6,7	4,20	19,5	144	0,24	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
176	Булочка сдобная	75	5,6	5,6	35,9	217	0,05	0,01	21,55	0,81	18,26	52,39	7,76	0,65
	Хлеб ржаной	60	3,92	0,72	20,04	104,4	0,13	0	0	1,61	24,5	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>18,62</b>	<b>10,62</b>	<b>116,84</b>	<b>636,4</b>	<b>0,46</b>	<b>7,91</b>	<b>39,25</b>	<b>5,48</b>	<b>145,1</b>	<b>218,99</b>	<b>92,28</b>	<b>4,07</b>

ДЕНЬ № 9:

четверг

НЕДЕЛЯ:

вторая

СЕЗОН:

осень- зима

**Горячий завтрак. Платное**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
137	Макаронные изделия отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0	27,14	1,28	14,27	62,2	11,21	1,13
205	Котлета из мяса кур	120	24,2	29,8	15,4	429	0,11	0,9	0	1,33	31,87	224,91	34,01	2,85
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	17,6	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	3,92	0,72	20,04	104,4	0,13	0	0	1,61	24,5	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>36,72</b>	<b>37,02</b>	<b>104,14</b>	<b>887,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,9</b>	<b>27,14</b>	<b>4,22</b>	<b>71,04</b>	<b>288,45</b>	<b>45,95</b>	<b>4,1</b>

ДЕНЬ 10  
НЕДЕЛЯ:  
СЕЗОН:

пятница  
вторая  
осень- зима

**Горячий завтрак. Платное**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
113	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,3	45,23	1,49	81,26	285,26	200,9	6,09
63	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33	0	0,57	10,61	191,1	24,79	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,92	0,72	20,04	104,4	0,13	0	0	1,61	24,5	1,34	0,73	0,08
197	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	<b>Итого:</b>		<b>35,22</b>	<b>28,42</b>	<b>92,14</b>	<b>766,4</b>	<b>0,41</b>	<b>3,23</b>	<b>45,23</b>	<b>3,75</b>	<b>122,6</b>	<b>481,53</b>	<b>229,5</b>	<b>9,8</b>