

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

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ 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
124	Каша молочная "Дружба"	200/6	6,17	8,52	32,43	232	0,09	0,21	62,26	0,27	123	141,9	35,17	0,78
2	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	0,048	0,04	20,16	0,84	152,9	128,9	24,88	1,14
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
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3
	Итого:		17,57	13,52	114,93	654,3	0,178	16,05	82,42	3,86	370,8	334,3	119,2	6,66

ДЕНЬ № 2:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

вторник

первая

осень- зима

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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
5\2	Свекольник со сметаной	250	2,6	6,55	17,51	139,2	0,07	8,17	12,87	0,17	47,62	116,3	35,34	1,6
180	булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0	0,74	12,18	68,13	7,21	0,43
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	17,6	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
368	Груши свежие	150	0,6	0,46	14,7	68,26	0	7,5	0	0	17,5	0	18	3,46
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,59	16,63	86,65	0,09	0	0	1,14	14,43	96,61	28,38	1,94
	Итого:		10,65	11,4	90,34	492,11	0,19	15,68	12,87	2,05	92,13	281,1	88,93	7,47

ДЕНЬ № 3:
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

среда
 первая
 осень- зима
 с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,4	38,07	1,39
56	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	9,94	5	41,69	150,1	28,29	1,11
13\10	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 зеленым горошком	80	3	7,3	3,5	91	0,05	7,87	0,02	0	29,81	52,78	12,22	0,66
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,59	16,63	86,65	0,09	0	0	1,14	14,43	96,61	28,38	1,94
	Итого:		28,35	28,77	73,29	667,65	0,43	22,46	40,22	6,46	239,3	579	113	5,21

ДЕНЬ № 4:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

четверг

первая

осень-зима

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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	200	19,4	19,44	32,16	383,2	0,06	0,61	34,27	0	22,04	204	45,59	1,87
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
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3
31	Салат « Пёстрый»	80	0,8	3,6	7,8	66	0,01	0,66	0	0	18,7	20,07	10,86	1
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,59	16,63	86,65	0,09	0	0	1,14	14,43	96,61	28,38	1,94
	Итого:		24,25	24,33	96,69	705,15	0,17	17,87	34,27	1,22	85,44	324,5	101,5	8,94

ДЕНЬ № 5:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

пятница

первая

осень- зима

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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 сгущенным	150/25	28,35	21	44,4	474	0,09	0,73	123	0,075	329,7	359,9	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
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3
	Итого:		48,05	35,7	102,6	599,3	0,096	17,34	205	0,135	576,4	601,2	90,6	4,83

ДЕНЬ № 6:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

понедельник

вторая

осень- зима

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ 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
121	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,25	72,53	0,32	140,3	141,1	31,22	0,48
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	60/5/15	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,6	129,9	24,88	1,34
368	Груши свежие	150	0,6	0,46	14,7	68,26	0	7,5	0	0	17,5	0	18	3,46
	Итого:		16,3	20,06	91,7	617,26	0,14	7,85	122,9	1,28	364,6	310,2	80,19	5,36

ДЕНЬ № 7:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

вторник

вторая

осень-зима

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ 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
65	Жаркое по - домашнему	200	13,67	13,92	14,64	239,2	0,11	4	0	3,26	20,59	171,4	39,86	2,56
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,6	101,1	26,97	0,9
368	Груши свежие	150	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5			17,5		18	3,46
43	Салат из белокачанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67	0,02	7,47	0	1,93	40,75	23,09	12,2	0,49
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,59	16,63	86,65	0,09	0	0	1,14	14,43	96,61	28,38	1,94
	Итого:		22,62	22,17	76,17	596,11	0,25	19,49	18	6,44	203,9	392,2	125,4	9,35

ДЕНЬ №8

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

среда

вторая

осень-зима

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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	250	6,7	4,20	19,5	144	0,24	7,10	17,7	0,31	31,42	101,8	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	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,59	16,63	86,65	0,09	0	0	1,14	14,43	96,61	28,38	1,94
	Итого:		16,65	9,29	116,13	616,95	0,4	22,91	32,06	4,74	153	296,8	130,8	9,01

ДЕНЬ № 9:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

четверг

вторая

осень- зима

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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	Рожки отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
66	Котлета из мяса кур	100	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75	0	1,1	26,56	187,4	28,34	2,38
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	17,6	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,59	16,63	86,65	0,09	0	0	1,14	14,43	96,61	28,38	1,94
	Итого:		31,55	31,69	106,23	828,95	0,27	15,75	23,6	3,36	77,8	338,1	79,96	8,65

ДЕНЬ № 10

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

пятница

вторая

осень- зима

с 7 до 11 лет

Горячий завтрак 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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	200/7	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,1	174,7	5,3
63	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0	0,41	7,6	128,9	17,51	1,91
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,59	16,63	86,65	0,09	0	0	1,14	14,43	96,61	28,38	1,94
197	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Итого:		26,65	21,79	83,03	636,65	0,33	3,06	39,33	2,93	98,96	477,4	223,7	9,98