

Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ с.Колково

Орловского района

_____ Н.П.Двинина

«1» декабря 2023 г.

**Примерное
десятидневное меню
МКОУ ООШ с. Колково
Орловского района**

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Номер блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя											
понедельник											
Обед											
Салат «Здоровье»	6	80	1,6	3,6	5,7	62,0	3,0	0,0	151,8	18,58	0,58
Гуляш	92	80\50	20,5	21,3	3,8	289,0	1,11	0,0	220,0	14,36	3,07
Рис отварной	169	180\5	4,4	5,0	45,2	241,0	10,17	0,0	64,0	66,36	1,46
Чай с сахаром	268	200	0	0,0	10	35,0	0,32	0,0	32,0	28,69	0,81
Батон нарезной	1\1	50	4,0	2,0	26,0	69,0	0,0	0,0	23,0	30,0	0,0
Хлеб ржаной	2\1а	60	4,8	0,0	36,0	170,4	0,0	0,0	33,6	18,0	0,0
итого		705	35,3	31,9	126,7	866,4	14,6	0,0	524,4	175,99	5,92
вторник											
Обед											
Борщ с капустой и картофелем на к\б со сметаной	54	200\8	1,9	6,6	10,9	110,0	6,55	0,0	44,0	40,49	0,91
Котлета рыбная	83	80\5	12,9	14,2	10,3	222	0,30	0,0	59,2	39,77	1,13

Макароны отварные	202	180	3,7	6,3	23,4	168,0	6,22	0,0	667,0	43,69	1,28
Компот из с\ф	278	200	0,0	0,0	28,0	109,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	15,0	0,0
итого		723	22,5	27,1	129,7	751,0	26,07	0,0	870,2	146,95	3,32
среда											
Обед											
Суп картофельный с бобовыми и гречками	63	200\15	6,4	3,5	25,5	161,0	3,48	0,0	96,0	24,36	1,72
Бефстроганов	89	80\50	22,5	24,5	4,5	328,0	0,80	0,0	312,0	16,97	3,03
Картофельное пюре	131	180	3,7	6,3	23,4	168,0	6,22	0,0	286,0	43,69	1,28
Чай с лимоном	270	200	0,0	0,0	10,0	41,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	28,0	15,0	0,0
итого		775	39,3	36,6	93,40	840,0	17,5	0,0	834,0	107,02	7,03
четверг											
Обед											
Салат из свёклы с огурцом и маслом растительным	28	100	1,7	2	13	56,0	4,87	0,0	0,0	40,0	1,48
Жаркое по-домашнему	98	250	19,0	24,0	32,0	339,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Чай с сахаром	270	200	0,0	0,0	10,0	35,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	15,0	0,0

Яблоко	368	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	0,0	118,0	16,0	2,20
итого		700	25,1	26,4	94,80	619,0	17,97	29,0	1026,0	104,0	4,68
пятница											
Обед											
Рассольник ленинградский на к\б со сметаной	56	200\8	1,7	4,2	10,3	96,0	5,36	0,0	56,0	12,47	0,68
Котлета из птицы	125	100	12,5	17,7	12,7	262,0	0,33	0,0	26,0	18,23	1,49
Каша гречневая рассыпчатая	165	150	10,4	6,3	32,2	223,0	10,17	0,0	33,0	66,36	1,46
Компот из с\ф	278	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	20,0	1,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	15,0	0,0
итого		708	28,6	28,2	113,2	832,0	17,66	0,0	597,0	216,06	5,23

2 неделя

понедельник											
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем	52	200\10	4,4	4,7	15,8	75,0	9,67	0,0	43,0	26,19	0,57
Суфле из кур	127	90\8	16,4	20,2	20,0	245,0	0,4	0,0	28,0	38,54	1,02
Макароны отварные	202	180	6,6	5,0	44,0	235,0	0,0	0,0	64,0	11,17	0,89

Чай с сахаром	268	200	0,0	0,0	10,0	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	15,0	0,0
итого		738	31,4	29,9	119,8	732,0	10,07	0,0	223,0	106,9	3,48
вторник											
Обед											
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	104	80\30	12,0	11,3	9,2	187,0	0,08	0,0	139,8	24,21	0,90
Рис отварной	169	180\5	4,4	5,0	45,2	241,0	10,17	0,0	64,0	66,36	1,46
Компот из с\ф	278	200	0,0	0,0	24,0	110,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	15,0	0,0
Яблоко	368	200	0,80	0,80	19,60	94,0	20,0	0,0	236,0	32,0	4,40
итого		730	31,80	33,00	139,40	1018,0	25,44	0,0	798,50	107,58	6,76
среда											
Обед											
Рыба, тушенная в томате с овощами	78	140	20,1	5,5	6,6	157,0	5,7	0,0	34,0	30,26	1,2
Огурец маринованный (лимонная кислота)		30	0,0	0,0	0,9	3,6	4,23	0,0	53,09	14,19	0,23
Картофельное пюре	131	180	3,7	6,3	23,4	168,0	6,22	0,0	286,0	43,69	1,28
Чай с лимоном	270	200	0,0	0,0	10,0	41,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0

2,

Булочка молочная	262	100	5,0	1,0	31,0	348,0	0,0	0,0	25,0	13,0	0,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	15,0	0,0
итого											
		700	32,8	12,8	101,9	859,60	23,15	0,0	566,09	123,14	3,71
четверг											
Обед											
Уха рыбацкая	69	200\25	1,3	1,8	16,3	105,0	5,51	0,0	18,0	14,7	0,78
Тефтели из говядины с рисом	107	180\5	15,4	19,7	14,9	235,0	21,05	0,0	33,0	55,95	1,57
Чай с лимоном	270	200	0,0	0,0	10,0	41,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	15,0	0,0
Батон нарезной	1\1	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	23,0	30,0	0,0
итого											
		710	24,7	23,5	97,2	661,0	39,56	0,0	176,0	106,65	2,35
пятница											
Обед											
Салат «Степной»	38	80	1,2	2,8	5,4	52	2,0	0,0	67,3	12,08	0,32
Котлета куриная	125	100	11,4	19,2	15,0	262,0	0,4	0,0	28,0	38,54	1,02
Каша гречневая рассыпчатая	165	180\5	10,1	6,3	41,7	268,0	0,0	0,0	32,0	15,53	5,03

Чай с сахаром	270	200	0,0	0,0	10,0	35,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	2\1a	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	15,0	0,0
Яблоко	368	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	0,0	118,0	16,0	2,20
итого		715	27,1	28,7	111,9	806,0	22,6	0,0	316,0	105,15	8,37