

Утверждено
приказом директора МКОУ ООШ д.Четай
от 26 февраля 2024 года № 22

Десятидневное меню
на весенний и летний периоды 2023 / 2024 учебного года
бесплатное горячее питание (возрастная категория от 7-11 лет)
МКОУ ООШ д. Четай
Кильмезского района Кировской области

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех.карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 52	<u>Обед</u> <u>ЩИ из свежей</u> <u>капусты с</u> <u>картофель</u>	230/10	1,8	5,8	8,4	85,85	0,05	0,10	12,98	106,35	19,03	0,71
№ 13	Салат из св. огурцов	60	0,6	3,6	2,4	3,2	0,08	0,09	5,22	89,59	17,52	0,69
№99	Шницель из говядины	90/5	11,05	11,3	11,1	225	0,07	0,17	2,80	99,34	23,87	1,00
№167	Каша гречневая рассыпчатая со слив маслом	150/6	10,1	6,3	41,7	223,3	0,22	0,13	0,00	89,46	27,08	1,77
№268	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	8,28	35	0,0	0,03	0,32	0,26	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	811	26,95	27,65	117,25	767,65	0,42	0,37	21	385	109,78	4,2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№59	Обед Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,7	2,5	17,88	183,2	0,19	0,08	10,6	150,98	13,70	0,67
№40	Винегрет овощной	80	1,0	6,75	5,38	44	0,02	0,05	5,14	138,58	12,92	0,54
№122	Плов из курицы	180	18,65	17,75	21,12	337,14	0,20	0,33	4,94	66,75	42,61	2,38
№281	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	740	26,65	27,65	117,25	869,64	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№56	<u>Обед</u> <u>Рассольник</u> <u>ленинградский</u>	250/10	2,90	5,3	15,4	120	0,19	0,16	8,70	115,58	25,61	0,95
№12	Салат из свежих помидоров	60	1,2	2,8	4,18	4,7	0,04	0,02	2,00	12,08	11,24	0,42
№124	Фрикадельки из кур	90/5	14,6	12,65	8,9	220,5	0,04	0,19	2,55	145,30	15,39	1,03
№133	Картофельное пюре	180	4,95	6,3	23,4	168	0,15	0,12	7,75	111,56	35,26	1,74
№294	Кисель из концентрата	200	0,0	0,00	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	855	26,95	27,65	117,25	784,5	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 52	<u>Обед</u> <u>ЩИ из свежей</u> <u>капусты с</u> <u>картофель</u>	230/10	1,8	6,8	8,4	106,29	0,10	0,15	13,98	192,43	30,03	0,97
№ 40	Винегрет овощной	80	1,0	1,8	5,8	44	0,02	0,02	4,14	18,58	22,92	0,54
№99	Биточки из говядины	90/5	14,05	13,35	11,1	225	0,17	0,20	1,28	125,42	20,87	1,00
№204	Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	29,38	235	0,12	0,11	0,00	42,54	10,55	0,89
№282	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	860	26,95	27,65	117,25	873,59	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 54	<u>Обед</u> <u>Борщ</u>	200/20	1,9	7,3	13,6	121,44	0,15	0,18	8,18	150,6	15,18	1,14
№39	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,9	2,3	65	0,04	0,02	2,44	12,82	7,95	0,34
№77	Рыба припущенная	90/40	18,35	11,52	2,0	252	0,14	0,22	0,21	115,02	11,55	1,23
№171	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,4	4,3	44,08	200,8	0,09	0,07	10,17	106,3	52,82	1,46
№268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,0	0,26	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	845	26,65	27,65	117,25	869,54	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 55	<u>Обед</u> Суп картофельный с мак.изделиями	200	2,0	5,2	14,8	113	0,15	0,15	10,6	196,35	26,37	1,32
№ 12	Салат из свежих огурцов	80	0,7	3,6	3,8	44	0,14	0,12	3,07	99,59	15,39	0,57
№122	Плов из курицы	250	20,55	18,15	36,08	347,65	0,12	0,21	5,73	83,03	42,61	1,51
№281	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	790	26,65	27,65	117,25	767,95	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№55	Обед Свекольник	200/10	6,45	5,25	31,5	120	0,15	0,15	6,95	104,25	18,5	1,34
№38	Салат « Степной»	80	1,2	2,8	5,4	52	0,04	0,02	1,6	12,08	11,24	0,32
№124	Фрикадельки из кур	80/5	11,6	12,6	6,9	196	0,12	0,19	0,45	145,30	16,39	1,13
№167	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150/6	3,7	6,3	10,78	168	0,10	0,12	0,0	108,01	35,71	1,24
№280	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,01	12	15,36	5,66	0,17
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	791	26,65	27,65	117,25	801,3	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 52	<u>Обед</u> <u>ЩИ из свежей</u> <u>капусты с</u> <u>картофель</u>	210	2,35	5,8	8,4	93	0,06	0,05	13,98	138,78	29,03	1,35
№ 16	Салат из огурцов	80	0,8	3,6	9,6	80	0,02	0,04	1,38	16,56	22,8	0,44
№126	Котлеты, рубленные из птицы	90/6	13,5	12,62	12,7	162	0,17	0,38	5,64	118,23	26,9	1,49
№204	Макаронные изделия отварные со слив маслом	150/5	6,6	5,0	31,28	135	0,17	0,02	0,00	111,17	8,77	0,89
№268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,0	0,26	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	801	26,65	27,65	117,25	700,3	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№59	<u>Обед</u> Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,0	5,2	14,8	113	0,15	0,15	10,6	196,35	26,37	1,32
№ 13	Салат из св. помидоров	80	0,7	3,6	3,8	44	0,14	0,12	3,07	99,59	15,39	0,57
№122	Плов из курицы	250	20,5	18,15	36,08	347,65	0,12	0,21	5,73	83,03	42,61	1,51
№282	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	790	26,7	27,65	117,25	767,95	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 61	<u>Обед</u> Суп картофельный с крупой	250	3,9	1,9	24,5	113,65	0,10	0,12	5,25	150,98	13,70	0,67
№ 12	Салат из свежих огурцов	80	0,7	3,6	8,8	51	0,12	0,11	9,02	138,58	12,92	0,54
№115	Рагу овощное с мясом	230	18,7	21,52	28,68	355	0,2	0,26	6,73	66,75	42,61	2,38
№268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,0	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:	820	26,7	27,65	117,25	749,95	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2