

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Пестеревской СОШ
д. Надежда Кильмезского района
Кировской области
_____ Е.Н.Шведчикова.
« ____ » _____ 20__ года.

Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся в МКОУ Пестеревской СОШ д. Надежда
Кильмезского района Кировской области на осеннее-зимний период 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe	
126	Завтрак. Каша гречневая молочная вязкая со слив. маслом	200/5	10,2	10,5	40,8	299	0,21	0,23	0,23	136,50	119,12	3,81	
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0	2,86	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный с маслом	60,0/ 5,0	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,00	0,03	8,10	9,90	0,62	
3	Завтрак 2. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	80,0	1,5	3,6	7,4	67	0,02	7,47	0,03	40,75	12,20	0,49	
92	Гуляш из говядины	80/50	20,5	21,3	3,8	289	0,06	2,11	0,14	14,36	27,66	3,07	
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0,0	0,03	12,41	9,74	0,99	
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0	2,86	0,73	0,08	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59	
	Итого за день		45,6	50,40	158,14	1268,62	0,54	12,05	0,46	240,64	209,48	10,73	

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe
44	Завтрак Суп молочный с макарон. изделиями	200,0	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,16	135,61	18,01	0,4
192	Какао с молоком	200,0	3,6	2,7	13,8	135	0,03	0,52	0,13	110,36	27,00	0,87
	Хлеб пшеничный с маслом	60,0/ 5,0	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	0,03	8,10	9,9	0,62
16	Завтрак 2 Винегрет из варёных овощей	80,0	0,6	3,6	2,4	57	0,02	3,07	0,02	16,39	9,35	0,42
81	Плов из курицы	200,0	18,2	18,9	44,7	425	0,20	2,39	0,28	48,51	72,88	4,15
196	Компот из смеси сухофруктов	200,0	1	0,05	27,5	171	0,01	0,32	0,03	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59
	Итого за день		34,6	40,4	142,14	1180,62	0,48	6,95	0,65	370,46	184,81	8,24

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День: среда
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe	
121	Завтрак Каша рисовая молочная со слив. маслом	200/5	5,8	9,4	34,8	247	0,08	0,77	0,22	175,61	38,61	0,55	
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0	2,86	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный с маслом	60/5	6,7	9,6	13,20	146	0,04	0,05	0,07	165,20	17,0	0,6	
13	Завтрак 2 Салат из моркови с огурцом и зелёным горошком	80,0	1,2	5,9	3,3	71	0,05	2,53	0,04	18,22	17,81	0,42	
78	Картофельная запеканка с мясом	200/6	28,1	32,2	39,1	394	0,25	18,08	0,27	38,75	75,23	5,17	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59	
	Итого за день		45,5	57,9	140,74	1061,62	0,54	24,15	0,61	429,47	181,91	9,21	

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День четверг
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe	
122	Завтрак. Каша манная со сливочным маслом	200/5	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,25	0,16	144,29	21,03	0,48	
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0	2,86	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60,0/ 5,0/17,0	6,7	9,60	13,20	167	0,04	0,05	0,07	165,20	17,0	0,6	
16	Завтрак 2 Салат из сырых овощей с раст. маслом (капуста, морковь, огурцы, помидоры)	80,0	0,6	3,6	2,4	57	0,02	3,07	0,02	16,39	9,35	0,42	
66	Котлета мясная	120/30	17,4	14,3	15,1	262	0,07	0,81	0,10	25,42	20,87	1,00	
137	Макаронные изделия	230/8	8,4	6,5	51,1	301	0,07	0,00	0,02	11,17	8,77	0,89	
188	Кофейный напиток	200,0	3,2	2,8	18,5	103	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59	
	Итого за день		39,2	48,1	156,94	1346,62	0,52	8,17	0,49	403,39	254,82	9,75	

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День пятница
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe	
123	Завтрак. Каша пшённная со слив. маслом	200/6	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	0,16	144,15	49,18	1,31	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60,0/ 5,0/17,0	6,7	9,60	13,20	167	0,04	0,05	0,07	165,20	17,0	0,6	
13	Завтрак 2 Салат из моркови с огурцом и зелёным горошком	80,0	1,2	5,9	3,3	71	0,05	2,53	0,04	18,22	17,81	0,42	
52	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143	0,16	0,57	0,14	20,80	29,94	0,61	
117	Каша рисовая рассыпчатая со слив.маслом	180/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,06	61,81	68,69	1,36	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59	
	Итого за день		48,8	41,5	153,34	1160,62	0,73	6,64	0,60	544,87	227,33	6,8	

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День понедельник (27.02.2023г)
неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe	
121	Завтрак Каша рисовая молочная со слив. маслом	200/6	5,8	9,3	34,8	247	0,06	0,25	0,16	140,31	31,22	0,48	
186	Чай с лимоном и сахаром	200,0/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,01	1,12	0	2,86	0,73	0,10	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60,0/ 5,0/17,0	6,7	9,60	13,20	167	0,04	0,05	0,07	165,20	17,0	0,6	
16	Завтрак 2 Салат из сырых овощей с раст. маслом (капуста, яблоко)	80,0	0,7	3,6	3,8	57	0,04	13,52	0,02	12,60	11,82	0,57	
76	Голубцы ленивые	200/40	12	11,3	9,2	233	0,04	0,08	0,10	24,21	20,86	0,90	
113	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/7	10,1	6,3	41,7	264	0,22	0,00	0,13	15,53	146,91	5,03	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59	
	Итого за день		39,0	40,9	153,04	1171,62	0,53	16,62	0,49	389,54	261,04	10,07	

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День вторник (28.02.2023г)
Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe	
122	Завтрак. Каша манная со сливочным маслом	200/5	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,25	0,16	144,29	21,03	0,48	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80	
	Хлеб пшеничный с маслом	60/5	6,7	9,6	13,2	146	0,04	0,05	0,07	165,20	17,0	0,6	
26	Завтрак 2. Винегрет овощной	80,0	1,1	1,9	6,1	46	0,04	10,15	0,03	20,63	14,56	0,61	
90	Плов из говядины	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	0,14	27,56	50,74	2,34	
196	Компот из смеси сухофруктов	200,0	1	0,05	27,5	171	0,01	0,32	0,03	28,69	18,27	0,61	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59	
	Итого за день		45,3	48,4	143,34	1201,62	0,38	13,34	0,53	495,08	186,96	7,02	

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День среда (01.03.2023г)
Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe	
120	Завтрак Каша 7 злаков молочная со слив.маслом	200/5	7,3	8,9	32,0	257	0,18	0,46	0,16	123,60	60,70	1,50	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80	
	Хлеб пшеничный	40,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	7,5	9,9	0,45	
3	Завтрак 2. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	80,0	1,5	3,6	7,4	67	0,02	7,47	0,03	40,75	12,20	0,49	
52	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143	0,16	0,57	0,14	20,8	29,94	0,61	
137	Макароны отварные со слив.маслом	180/5	3,7	6,6	5,0	40	0,07	0,00	0,02	11,17	8,77	0,89	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59	
	Итого за день		46,42	31,17	162,06	1193,01	1,06	11,48	0,44	333,13	230,82	12,58	

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День четверг (02.03.2023г)
Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe
140	Завтрак. Каша «Дружба» со слив. маслом	200/5	7,5	7,1	68,9	267	0,15	0,46	0,17	122,18	38,23	2,22
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60,0/ 5,0/17,0	6,7	9,6	13,20	167	0,04	0,05	0,07	165,20	17,0	0,6
21	Завтрак 2 Салат витаминный с растительным маслом	100	1,5	4,6	11,0	91	0,03	13,7	0,04	38,10	19,54	0,95
72	Тефтели из говядины с рисом и соусом	120/40	11,4	18,4	15,6	362	0,05	2,08	0,10	30,29	27,27	1,17
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,14	6,22	0,12	43,69	35,26	1,28
184	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	17,2	53	0,01	48,0	0,01	11,49	7,44	0,36
	Хлеб зерновой	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	1,26	20,4	33,0	1,92
	Итого за день		46,16	35,24	159,96	950,8	0,6	64,38	1,72	395,37	157,05	8,35

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День пятница (03.03.2022г)
Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ техн. карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Mg	Fe	
45	Завтрак Суп молочный с крупой	200,0	4,4	5,4	18,1	139	0,05	0,51	0,12	108,54	14,41	0,32	
192	Какао с молоком	200,0	3,3	2,5	13,7	135	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,6	
	Хлеб пшеничный с маслом	60/5	6,7	9,60	13,20	146	0,04	0,05	0,07	165,20	17,0	0,6	
7	Завтрак 2 Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и раст. маслом	80,0	1,8	3,6	8,4	91	0,03	18,16	0,04	49,03	17,08	0,63	
85	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	0,2	31,10	65,70	4,03	
184	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,2	0,1	17,2	53	0,01	1,12	0,01	11,49	7,44	0,36	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	29,4	1,59	
	Итого за день		32,5	43,7	155,74	1100,62	0,38	30,53	0,49	551,18	220,1	6,91	