

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Ленинской ООШ
с. Заречье
Кочина С.И.

С.И. Кочина
Приказ № 174
от 01.09.2023г.

М Е Н О

МКОУ Ленинская ООШ с. Заречье
Подосиновского района Кировской области
осенне-зимний период
возрастная категория: от 7 до 11 лет.

День недели	Прием пищи , наименование блюда	Номер рецепт у- ры	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		С	А	К	Са	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 неделя понедель ник	Завтрак											
	Каша манная	257	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42			93,65	0,39
	Кофейный напиток	762	200	19,2	2,45	13,4	89	0,29	4	0	70,6	9,8
	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	13	105,5	0	0	25	4	0
	Масло сливочное	22	10	3,9	7,7	23,5	66,1	0	0	2	2	1
	Обед											
	Помидор в нарезке	54-3з	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15	79,8	174	8	0,5
	Суп картофельный с рыбой	54-21с	200	8,42	2,48	14,6	114,52	8,7	116,4	580,8	26,4	1,05
	Биточки мясные	460	90	17,6	4,3	6,4	184	0,28	0	599,04	33,6	1
	Рис отварной	465	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0	18,4	46,6	6,9	0,49
	Компот из смеси сухофруктов	588	200	0,5	0	18,3	72	50.16			14,48	0.32
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16.67	85,3	0	0	56	12	0
вторник	Завтрак											
	Каша овсяная вязкая	257	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	27,2	157	104.71	0,39

	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	13	105,5	0	0	25	4	0
	Какао с молоком	642	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	17,3	220	111,76	0,52
	Обед											
	Салат из свежих огурцов	36	60	0,55	7,2	1,75	75	9,1	0	0	22,7	0,57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с	200	5,2	2,78	18,5	119,6	6,88	97,6	410,4	13,8	0,86
	Рыба жареная	310	90	15,47	2,61	3,15	98,67	0,32	71	344	31,89	0,68
	Картофельное пюре	472	150	3,1	4,2	20,6	164	10,7	0	853	37	1,1
	Компот из свежих плодов	585	200	0,3	0,1	8,4	69	24	3,06	87,3	9,6	0,36
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,67	16,67	85,3	0	0	56	12	0
<i>среда</i>	Завтрак											
	Оладьи	682	150	4,9	10,5	63	385					
	Масло сливочное	22	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	2	0
	Чай с сахаром	628	200	0	0	9,1	35	0				
	Обед											
	Салат из белокочанной капусты	62	75	1,3	5	7,4	78,8	28,2			35	0,49
	Рассольник ленинградский	129	200	4,7	5,8	13,6	125,5	6,71	1,04	3,35	22,3	0,73
	Кура отварная	439	90	28,8	2,14	1,01	139,3	3,24	27,5	343,1	20	1,7
	Каша гречневая (гарнир)	463	150	8,3	6,3	36	233,7	0	19,2	219	15	4,04
	Компот из смеси сухофруктов	588	200	0,5	0	18,3	72	0,02	15	0,17	50	0,09
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,67	16,67	85,3	0	0	56	12	0
<i>четверг</i>	Завтрак											
	Каша пшеничная	257	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,54	41,6	216	127	1,5
	Кофейный напиток	762	200	19,2	2,45	13,4	89	0,29	4	0	70,6	9,8
	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	13	105,5	0	0	25	4	0
	Обед											
	Салат из свёклы с	29	60	0,84	4,96	4,8	64,02	1,4	4,8	139,8	24	0,7

	сыром и чесноком											
	Суп картофельный с крупой	136	200	2,5	1,8	20,9	115,5	6,42	103,2	200,2	27,6	0,55
	Котлета рубленая из курицы	460	90	17,28	3,84	12,2	151,68	0,53	5,31	193,5	24,75	1,16
	Макаронные изделия	54-1г	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0	18,4	53,8	12	0,73
	Кисель из смородины	54-23-хн	200	0,2	0,1	12,3	50,5	19,2	2,45	70,6	9,8	0,29
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16,67	85,3	0	0	56	12	0
<i>пятница</i>	Завтрак											
	Каша гречневая вязкая	257	200	6,1	5,4	26,7	182	0	40,2	274	14,62	3,25
	Чай с сахаром	628	200	0	0	9,1	35	0				
	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	13	105,5	0	0	25	4	0
	Сыр порционный	23	20	4,67	5,87	0	105	0,21			300	0,21
	Обед											
	Салат из моркови	73	60	0,7	4	6,64	92,2	11,14	2,4	103,2	34,8	0,58
	Щи из свежей капусты	120	200	1,58	2,56	6,58	44,8	11,14			34,8	0,58
	Плов из курицы	449	240	23,92	21,8	41,2	460	1,85			28,95	2,3
	Компот из свежих плодов	585	200	0,3	0,1	8,4	69	24	3,06	87,3	9,6	0,36
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16,67	85,3	0	0	56	12	0
	Фрукт		120									
<i>2 неделя понедельник</i>	Завтрак											
	Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к	200	5,5	4,54	13,4	89	0,29	4	0	70,6	9,8
	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	13	105,5	0	0	25	4	0
	Чай с сахаром	628	200	0	0	9,1	35	0				
	Обед											
	Огурчик в нарезке	54-2з	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6,0	6,0	85	14	0,4
	Борщ с капустой и	110	200	1,73	4,34	10,28	64,8	8,65			33,47	0,75

	Каша рисовая вязкая	257	200	2,94	3,79	34,38	185	0	26	170	7,82	0,43
	Чай с сахаром	628	200	0	0	9,1	35	0				
	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	13	105,5	0	0	25	4	0
	Масло сливочное	22	10	3,9	7,7	23,5	66,1	0	0	2	2	1
	Обед											
	Помидор в нарезке	54-3з	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15	79,8	174	8	0,5
	Суп картофельный с бобовыми	138	200	4,25	4	15,85	133,1	4,52			28,39	1,48
	Гуляш	401	90	9,75	5,55	3,53	158,18	0,34			12,56	1,7
	Каша гречневая (гарнир)	463	150	8,3	6,3	36	233,7	0	19,2	219	15	4,04
	Компот из свежих плодов	585	200	0,3	0,1	8,4	69	24	3,06	87,3	9,6	0,49
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16,67	85,3	0	0	56	12	0
<i>пятница</i>	Завтрак											
	Каша пшеничная	257	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,54	41,6	216	127	1,5
	Чай с сахаром	628	200	0	0	9,1	35	0				
	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	13	105,5	0	0	25	4	0
	фрукт		120									
	Обед											
	Огурчик в нарезке	54-2з	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6,0	6,0	85	14	0,4
	Рассольник ленинградский	129	200	4,7	5,8	13,6	125,5	6,71	1,04	3,35	22,3	0,73
	Кура отварная	439	90	28,8	2,14	1,01	139,3	3,24	27,5	343,1	20	1,7
	Макаронные изделия	54-1г	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0	18,4	53,8	12	0,73
	Компот из смеси сухофруктов	588	200	0,5	0	18,3	72	0,02	15	0,17	50	0,09
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16,67	85,3	0	0	56	12	0