



МЕННО

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 рецепта у-ры	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У	С		А	К	Са	С	А	К	Са		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1 неделя	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					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 рисовая вязкая	257	200	2,94	3,79	34,38	185	0	26	170	7,82	0,43					
	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	54-7с	200	5,2	2,78	18,5	119,6	6,88	97,6	410,4	13,8	0,86					

	Суп картофельный с бобовыми	139	200	4.25	4	15,85	133,1	4,52				28,39	1,48
	Гуляш	54-2м	90	15,5	14,7	3,6	208,8	1,27	22,9	290,2		13,5	2,22
	Каша гречневая рассыпчатая (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	16,67	85,3	0	0	56		12	0
<i>вторник</i>	Завтрак												
	Каша овсяная вязкая	257	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	27,2	157		104,71	0,39
	Какао с молоком	642	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	17,3	220		111,76	0,52
	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	13	105,5	0	0	25		4	0
	Обед												
	Салат из свежих помидоров	54-3з	60	0,74	7,5	2,6	81,3	16,9	0	0		10,8	0,8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	139	200	2,4	2	16,8	97,2						
	Котлета рубленая из курицы	460	90	17,28	3,84	12,2	151,68	0,53	5,31	193,5		24,75	1,16
	Тушеная капуста	482	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4	129	431		93,3	1,3
	Сок фруктовый		200	1	00	31	123	1	1	36		32	1
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16,67	85,3	0	0	56		12	0
<i>среда</i>	Завтрак												
	Каша пшеничная вязкая	257	200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,42	41	227		135	2,19
	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 свежих огурцов	36	60	0,55	7,2	1,75	75	9,1	0	0		22,7	0,57

	Борщ с картофелем и капустой	110	200	1,73	4,34	10,28	64,8	8,65				33,47	0,75
	Котлета рыбная	324	90	3,2	6,4	14,4	129,6	0	0	59,2		36,8	0
	Картофельное пюре	472	150	3,1	4,2	20,6	164	10,7	0	853		37,1	1,1
	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>четверг</i>	Завтрак												
	Каша пшенная	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
	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
	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
	Макароны изделия отварные	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
	плодов												
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16,67	85,3	0	0	56		12	0
<i>пятница</i>	Завтрак												
	Суп молочный с макаронами	54-19к	200	5,5	4,54	17,86	134,2	0,73	23,8	186,6		151,6	0,36
	Чай с сахаром	628	200	0	0	9,1	35	0	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												
	Огурчик в нарезке	54-2з	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6,0	6,0	85		14	0,4

