



М Е Н Ю

МКОУ Ленинская СОШ с. Заречье
Подосиновского района Кировской области
осенне-зимний период
возрастная категория: от 12 лет и старше

| 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 | | 50 | 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 | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 54-3з | 90 | 0,7 | 7,5 | 2,6 | 81,3 | 16,9 | 0 | 0 | 10,8 | 0,8 |
| | Суп картофельный с рыбой | 54-21с | 250 | 8,42 | 2,48 | 14,6 | 114,52 | 8,7 | 116,4 | 580,8 | 26,4 | 1,05 |
| | Биточки мясные | 460 | 100 | 17,6 | 4,3 | 6,4 | 184 | 0,28 | 0 | 599,04 | 33,6 | 1 |
| | Макароны отварные | 469 | 150 | 4 | 6 | 39 | 229 | 0 | 0 | 55 | 11 | 1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 588 | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 | | | 14,48 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 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 | | 50 | 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 | 36 | 90 | 0,55 | 7,2 | 1,75 | 75 | 9,1 | 0 | 0 | 22,7 | 0,57 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------|-----|-------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|
| | огурцов | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 54-7с | 250 | 5,2 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 6,88 | 97,6 | 410,4 | 13,8 | 0,86 |
| | Рыба жареная | 310 | 100 | 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 | | 60 | 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 | 90 | 1,3 | 5 | 7,4 | 78,8 | 28,2 | | | 35 | 0,49 |
| | Рассольник ленинградский | 129 | 250 | 4,7 | 5,8 | 13,6 | 125,5 | 6,71 | 1,04 | 3,35 | 22,3 | 0,73 |
| | Кура отварная | 439 | 100 | 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 | | 60 | 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 | | 50 | 3,4 | 0,4 | 13 | 105,5 | 0 | 0 | 25 | 4 | 0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свёклы с | 29 | 90 | 0,84 | 4,96 | 4,8 | 64,02 | 1,4 | 4,8 | 139,8 | 24 | 0,7 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|--------|------|
| | Огурчик в нарезке | 54-2з | 90 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 6,0 | 6,0 | 85 | 14 | 0,4 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 110 | 250 | 1,73 | 4,34 | 10,28 | 64,8 | 8,65 | | | 33,47 | 0,75 |
| | Жаркое домашнему | 394 | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,5 | 11,9 | 34,1 | 102,6 | 32,5 | 4,3 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 588 | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 0,02 | 15 | 0,17 | 50 | 0,09 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 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 |
| | Чай с сахаром | 628 | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 50 | 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 | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 54-3з | 90 | 0,74 | 7,5 | 2,6 | 81,3 | 16,9 | 0 | 0 | 10,8 | 0,8 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 139 | 250 | 2,4 | 2 | 16,8 | 97,2 | | | | | |
| | Котлета рубленая из курицы | 460 | 100 | 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 | | 60 | 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 |
| | Какао на молоке | 642 | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 | 0,52 | 17,3 | 220 | 111,76 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,4 | 0,4 | 13 | 105,5 | 0 | 0 | 25 | 4 | 0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих | 36 | 90 | 0,55 | 7,2 | 1,75 | 75 | 9,1 | 0 | 0 | 22,7 | 0,57 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------|----------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|------|
| | огурцов | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 138 | 250 | 4,25 | 4 | 15,85 | 133,1 | 4,52 | 0 | 0 | 28,39 | 1,48 |
| | Котлета рыбная | 324 | 100 | 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 | | 60 | 3,3 | 0 | 16,67 | 85,3 | 0 | 0 | 56 | 12 | 0 |
| <i>четверг</i> | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | 50 | 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 | 90 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 15 | 79,8 | 174 | 8 | 0,5 |
| | Рассольник ленинградский | 129 | 250 | 4,7 | 5,8 | 13,6 | 125,5 | 6,71 | 1,04 | 3,35 | 22,3 | 0,73 |
| | Гуляш | 401 | 100/50 | 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 | | 60 | 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 | | 50 | 3,4 | 0,4 | 13 | 105,5 | 0 | 0 | 25 | 4 | 0 |
| | фрукт | | 150 | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | Огурчик в нарезке | 54-2з | 90 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 6,0 | 6,0 | 85 | 14 | 0,4 |
| | Суп картофель- | 136 | 250 | 2,5 | 1,8 | 20,9 | 115,5 | 6,42 | 103,2 | 200,2 | 27,6 | 0,55 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|----|------|
| | ный с крупой | | | | | | | | | | | |
| | Кура отварная | 439 | 100 | 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 | | 60 | 3,3 | 0 | 16,67 | 85,3 | 0 | 0 | 56 | 12 | 0 |