



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Ленинской ООШ
с. Заречье
Кочкина С.Г. *С.Г. Кочкина*
Приказ № 17 от 03.03.2025г.

МЕНЮ

МКОУ Ленинская ООШ с. Заречье
Подосиновского района Кировской области
весенне-летний 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	Fe
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
	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
	Йогурт		95	1	1	12	89					
	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 из курицы	54-23м	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,56	5,66	206,4	26,4	1,24
	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	50,16			14,48	0,32
	Хлеб пшеничный		25	2	0	7	59	0	0	25	4	0
	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 сгущенным	54-22гн	200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,15	10,8	165	107	0,85

	Яблоко		120	1	1	12	53					
	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
	Сок фруктовый		200	1	00	31	123	1	1	36	32	1
	Хлеб пшеничный		25	2	0	7	59	0	0	25	4	0
	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				
	Яблоко		150	1	1	15	67					
	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
	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	0,67	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
	Яблоко		120	1	1	12	53					
	Обед											
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	29	60	0,84	4,96	4,8	64,02	1,4	4,8	139,8	24	0,7
	Суп картофельный с бобовыми	138	200	4,25	4	15,85	133,1	4,52			28,39	1,48
	Котлета рубленая из курицы	460	90	17,28	3,84	12,2	151,68	0,53	5,31	193,5	24,75	1,16
	Рис отварной	465	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0	18,4	46,6	6,9	0,49
	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
	Хлеб пшеничный		25	2	0	7	59	0	0	25	4	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 лимоном и сахаром	54-3гн	200	0,3	0	6,7	27,9	1,16	0,38	30,2	6,9	0,77
	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
	Яблоко		120	1	1	12	53					
	Обед											
	Салат из свежих помидоров	54-3з	60	0,74	7,5	2,6	81,3	16,9	0	0	10,8	0,8
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	120	200	1,58	2,56	6,58	116	11,14			34,8	0,58
	Рагу из курицы	54-22м	240	25,08	8,4	21,12	260,88	13,56	312	886,8	51,6	2,56
	Компот из свежих	585	200	0,3	0,1	8,4	69	24	3,06	87,3	9,6	0,36

	плодов											
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16,67	85,3	0	0	56	12	0
	Хлеб пшеничный		25	2	0	7	59	0	0	25	4	0
2 неделя понедельник	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
	Масло сливочное	22	10	3,9	7,7	23,5	66,1	0	0	2	2	1
	Чай с сахаром	628	200	0	0	9,1	35	0				
	Яблоко		150	1	1	15	67					
	Обед											
	Огурчик в нарезке	54-2з	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6,0	6,0	85	14	0,4
	Суп картофельный с бобовыми	138	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
вторник	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
	Яблоко		150	1	1	15	67					
	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	54-7с	200	5,2	2,78	18,5	119.6	6,88	97,6	410,4	13,8	0.86

	Свёкла отварная дольками	54-28з	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,67	0,78	156	21	0.8
	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 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
	Хлеб пшеничный		25	2	0	7	59	0	0	25	4	0
	Хлеб ржаной		50	3,3	0	16,67	85,3	0	0	56	12	0
<i>пятница</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
	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
	Сыр порционный	23	20	4.67	5.87	0	105	0.21			300	0,21
	Яблоко		150	1	1	15	67					
	Обед											
	Огурчик в нарезке	54-2з	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6,0	6,0	85	14	0,4
	Суп картофель- ный с крупой	136	200	2,5	1,8	20,9	115,5	6,42	103,2	200,2	27,6	0,55
	Жаркое по домашнему	394	240	25,1	23,4	21,5	397,5	11,9	34,1	102,6	32,5	4,3
	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
	Хлеб пшеничный		25	2	0	7	59	0	0	25	4	0