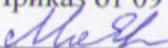


Согласовано.
Совет школы
30.08.2021г.

Утверждаю.
Директор МКОУ ООШ д.Вихарево
Приказ от 09 сентября 2021 года № 81
 Е.В.Мясникова



Десятидневное меню
на осенний и зимний периоды 2021 / 2022 учебного года
для обучающихся первой смены (возрастная категория от 7-11 лет)
МКОУ ООШ д.Вихарево
Кильмезского района Кировской области

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех.карта а	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 175	1 завтрак Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180/5	8,2	8,0	33,4	240	0,19	0,20	0,46	110,29	98,29	3,07
№ 270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
№1	Бутерброд со слив. маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,10	9,90	0,62
№ 21	2 завтрак Салат витаминный с растительным маслом	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	0,03	10,96	30,48	15,63	0,76
№125	Котлеты рубленые из птицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,08	0,33	18,23	18,78	1,49
№131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	0,12	6,22	43,69	35,26	1,28
№278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		32,5	44,89	175,97	1234,3	0,48	0,49	21,09	242,58	196,97	7,9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 182	1 Завтрак Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,23	0,83	190,45	25,79	0,44
№ 272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
№ 17	2 Завтрак Салат из моркови с изюмом и курагой с растительным маслом	80	2,0	0,1	19,8	86	0,05	0,08	1,94	49,19	45,94	1,10
№99	Биточки из говядины	80/30	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,10	0,81	25,42	20,87	1,00
№202	Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
№294	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0,00	31,7	123	0,00	0,00	0,24	16,32	0,00	0,78
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		41,2	31,8	207,87	1273,3	0,35	0,61	4,41	505,31	128,95	4,99

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 185	1 Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,14	0,48	116,28	40,44	1,06
№ 270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
№2	Бутерброд со слив. маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,20	167	0,04	0,07	0,05	165,20	17,0	0,6
№ 40	2 Завтрак Винегрет овощной	80	1,0	1,8	5,8	44	0,02	0,02	4,14	18,58	12,92	0,54
№119	Сосиски отварные,	47/2	4,7	9,8	0,40	109	0,01	0,04	0,00	10,74	6,26	0,75
№165	Каша гречневая со сливочным маслом	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
№278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		33,7	36,09	175,87	1158,3	0,46	0,43	7,79	358,12	242,64	8,66

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 188	1 Завтрак Каша из смеси круп молочная со сливочным маслом	180/5	7,3	8,5	26,0	210	0,18	0,18	0,47	120,24	66,84	1,98
№ 274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
№1	Бутерброд со слив. маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,10	9,90	0,62
№ 25	2 Завтрак Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	0,01	0,03	7,25	29,72	16,13	1,04
№77	Рыба припущенная,	80/40	25,2	12,8	2,0	224	0,14	0,13	0,21	15,02	21,55	0,48
№129	Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,8	25,0	151	0,11	0,09	1,54	15,98	35,77	1,41
№291	Кисель из концентрата плодов	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		46,1	43,4	153,07	1178,3	0,52	0,58	9,99	298,11	201,29	6,19

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 187	1 Завтрак Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	180/5	5,7	8,0	30,6	217	0,11	0,14	0,48	113,85	33,29	0,73
№272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
№ 8	2 Завтрак Салат из белокочанной капусты с яблоком с растительным маслом	80	1,3	7,2	7,3	99	0,02	0,03	14,0	33,97	11,89	0,82
№124	Фрикадельки из кур,	80/5	11,6	12,6	8,9	196	0,04	0,09	0,45	45,30	15,39	1,03
№169	Каша рисовая рассыпчатая со слив.маслом	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	0,07	10,17	66,36	72,50	1,46
№268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,0	0,26	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		34,3	38,53	176,67	1183,3	0,34	0,51	25,69	472,5	160,65	4,85

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 183	1 Завтрак Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	7,1	9,2	29,7	230	0,19	0,17	0,49	132,43	53,20	1,51
№272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№2	Бутерброд со слив. маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,20	167	0,04	0,07	0,05	165,20	17,0	0,6
№ 9	2 Завтрак Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком с растительным маслом	80	3,1	6,9	4,3	91	0,05	0,09	10,88	36,15	14,50	0,73
№ 99 №202	Шницель из говядины Макароны отварные со сливочным маслом	80/30 180/5	13,8 6,6	11,1 5,0	11,1 40,0	200 235	0,07 0,07	0,10 0,02	0,81 0,00	25,42 11,17	20,87 8,77	1,00 0,89
№279	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		43,7	45,3	175,77	1280,3	0,46	0,58	14,35	482,26	129,65	5,64

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 179	1 Завтрак Каша манная молочная вязкая с изюмом	180/5	6,6	7,2	47,0	277	0,07	0,14	0,50	119,20	18,72	0,46
№ 269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,08	0,65	60,30	7,00	0,08
№1	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,10	9,90	0,62
№43	2 Завтрак Винегрет с фасолью на растительном масле	80	1,0	7,2	4,0	84	0,02	0,02	1,62	17,78	9,2	0,46
№115	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	0,09	0,16	11,33	46,78	43,22	2,84
№ 278	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		33,7	48,25	169,67	1236,3	0,26	0,46	14,42	280,85	106,31	5,07

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 176	1 Завтрак Каша ячневая молочная вязкая со сливочным маслом	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	0,14	0,44	132,23	30,47	0,80
№ 272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
№39	2 Завтрак Салат «Студенческий» с растительн.маслом	80	3,0	8,4	5,4	109	0,04	0,05	1,79	13,00	11,43	0,45
№105	Тефтели из говядины,	80/50	11,4	18,4	15,6	274	0,05	0,10	2,08	30,29	27,27	1,17
№169	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	0,07	10,17	66,36	72,50	1,46
№270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		36,6	44,34	184,27	1281,3	0,38	0,54	17,87	457,74	170,09	4,73

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 185	1 Завтрак Каша пшённая молочная жидкая со сливочным масл.	180/5	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,14	0,48	116,28	40,44	1,06
№ 291	Кисель из концентрата плодов	200	0,00	0,00	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
№2	Бутерброд со слив. маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	0,04	0,07	0,05	165,2	17,0	0,6
№ 33	2 Завтрак Салат «Пестрый» на растительном масле	80	0,8	3,6	8,6	70	0,02	0,02	2,98	20,44	11,88	1,06
№83	Котлета рыбная,	80/5	12,9	14,2	10,3	222	0,15	0,12	0,30	39,77	25,49	1,13
№161	Гороховое пюре.	180/5	18,1	5,9	42,5	298	0,62	0,13	0,00	101,00	91,49	5,95
№279	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		48,7	41,9	188,87	1320,3	1,0	0,49	5,41	449,2	189,43	10,66

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 174	1 Завтрак Каша овсяная молочная вязкая со сливочным маслом	180/5	7,3	8,9	32,0	238	0,18	0,16	0,46	123,60	60,70	1,50
№ 274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
№1	Бутерброд со слив. маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,10	9,90	0,62
№ 21	2 Завтрак Салат витаминный с растительным маслом	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	0,03	10,96	30,48	15,63	0,76
№92	Гуляш из говядины с соусом,	80/50	20,5	21,3	3,8	289	0,06	0,14	1,11	14,36	27,06	3,07
№131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	0,12	6,22	43,69	35,26	1,28
№278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		42,7	51,85	169,17	1306,3	0,49	0,63	19,59	357,49	217,92	8,44