

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере
защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Кировской области в
Кирово-Чепецком районе

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ п. Соколовка
_____/О.Н. Петухова/
Приказ № 136-од от 5 ноября 2024 г.

Примерное меню
горячих школьных обедов
для организации питания детей 7-11 лет,
обучающихся
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа п. Соколовка
Зуевского района Кировской области»

Меню с 7 до 11 лет, осень - зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя										
Понедельник Обед										
Салат из свежей капусты	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0	17,4	97,8	24,0	0,6
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0	0	374,4	29,6	1,6
Котлеты рубленые свиные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0	0	220,0	36,0	4,0
Каша гречневая	150	8,93	10,0	28,5	222,0	0	0	170,0	17,0	3,0
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,6	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
Итого		31,23	44,2	86,1	840,6	0,26	17,4	943,2	175,66	9,27
Вторник Обед										
Морковь с маслом	60	0,7	4,0	6,6	64,0	2,65	0	0	14,38	0,38
Щи со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0
Котлета куриная	100	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0	18,0	7,0	0
Пюре картофельное	150	4,0	5,0	36,0	211,0	0	0	64,0	200,0	1,0
Компот из сухофруктов	200	0	0	28,0	109,0	0	0	23,0	4,0	0
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		15,8	26,8	118,9	607,0	5,42	30,0	501,0	292,38	2,38
Среда Обед										
Помидоры свежие	60	0	0	2,0	14,0	10,0	0	90,0	7,0	0
Рассольник Ленинградский	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0	0	0	0	0
Тефтели в соусе	90/50	11,78	12,91	14,9	223,0	1,13	51,0	0	57,8	1,27
Рожки отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0	0	64,0	200,0	1,0
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,6	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		21,28	28,11	100,7	756,0	11,39	51,0	235,0	333,8	2,34

Четверг Обед										
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	0	0,8	21,09	0,8
Суп картофельный с макаронами	200	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0
Котлета рыбная	100	4,4	8,8	19,8	211,75	0	0	59,2	36,8	0
Пюре картофельное	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0	853,0	27,0	1,0
Какао с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,0	0,52	0	0	105,86	0,11
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		17,17	24,53	101,18	737,09	37,22	17,0	1473,0	232,75	2,91
Пятница Обед										
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	0	0	13,11	0,34
Борщ со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,2	82,0	8,23	0	0	35,5	0,95
Плов из птицы	200	20,3	17,0	35,69	377,0	1,01	48,0	0	45,1	2,19
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,06	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		27,11	27,78	171,52	681,38	15,2	48,0	81,0	162,77	3,55
2 неделя										
Понедельник Обед										
Помидоры свежие	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	0	0	10,55	0,50
Суп овощной со сметаной	200/10	1,68	5,98	9,35	98,37	6,8	0	0	25,71	0,07
Котлета рубленая из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,33	80,0	0	70,0	1,26
Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	21,0	0	4,86	1,11
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,06	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		24,91	34,81	82,69	741,28	19,64	101,0	81,0	180,18	3,01
Вторник Обед										
Морковь с сахаром	60	0,7	4,0	6,6	64,0	2,65	0	0	14,38	0,38
Рассольник Ленинград. со сметан.	200/10	1,6	4,09	13,54	97,4	6,03	0	0	19,96	0,75
Жаркое по - домашнему	240	17,21	4,67	13,72	165,63	5,61	15,0	0	19,44	2,52
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	0	0	6,4	1,18
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0

Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		23,05	14,56	81,62	542,23	15,37	15,0	81,0	76,18	3,83
Среда Обед										
Салат весенний из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	0	0	22,42	0,31
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,0	9,6	0	0	20,68	0,94
Шницель мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0	43,75	1,5
Рис отварной	150	4,76	7,85	2,35	224,6	0	0,05	0	6,84	0,66
Какао с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,0	0,52	0	0	105,86	0,11
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
Итого		29,54	29,39	73,13	796,79	29,74	28,80	81,0	215,55	3,52
Четверг Обед										
Щи со сметаной	200/10	1,4	3,91	6,79	67,80	14,77	0	0	34,66	0,64
Рыба жареная	100	13,3	2,3	2,8	85,0	0,29	0	0	31,86	0,68
Пюре картофельной	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	25,5	0	36,98	1,01
Компот из сухофруктов	200	0	0	28,0	109,0	0	0	23,0	4,0	0
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
Итого		22,12	16,46	86,06	576,39	38,93	25,5	104,0	144,59	3,13
Пятница Обед										
Огурец свежий	60	0,55	6,0	2,86	90,0	10,14	0	0	26,0	0,64
Борщ со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,2	82,0	8,2	0	0	35,5	0,95
Кнели куриные	100	13,49	17,5	11,58	257,72	0	0	220,0	36,0	4,0
Рагу овощное	150	2,29	11,0	14,44	166,0	8,67	31,0	0	23,9	0,98
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,6	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		24,08	43,03	174,48	838,72	27,53	31,0	301,0	244,06	6,71

Меню с 12 до 17 лет, осень - зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя										
Понедельник Обед										
Салат из свежей капусты	100	2,4	6,0	8,2	97,0	32,0	0	110,0	38,0	0,12
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	0	0	38,08	2,03
Котлеты рубленые свиные	110	24,2	33,0	2,75	365,75	0	0	220,0	36,0	4,0
Каша гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	1,89	0,04	170,0	22,5	16,6
Соус	50	1,0	2,0	3,0	33,0	0,77	-	-	-	-
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,06	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
Итого		42,4	56,44	110,8	1057,6	40,71	0,04	581,0	203,64	22,82
Вторник Обед										
Морковь с маслом	100	1,14	10,08	10,38	136,8	10,14	0	0	26,0	0,64
Щи со сметаной	250/10	8,5	7,7	13,0	154,0		0	0	65,0	3,2
Котлета куриная	110	24,2	5,91	8,8	253,0	0	0	599,04	33,6	0
Пюре картофельное	200	1,6	3,4	31,9	161,0	13,8	0	0	46,2	1,5
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,2	22,3	110,0	0	0	0	12,0	0,80
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		40,14	31,09	112,38	968,8	40,71	0	680,04	198,8	6,14
Среда Обед										
Помидоры свежие	100	0	0	2,0	14,0	10,0	0	90,0	7,0	0
Рассольник Ленинградский	250/10	5,4	5,0	17,7	130,0	0	0	0	0	0
Тефтели в соусе	110/50	12,5	15,12	17,87	259,87	3,0	0	96,0	35,0	0
Рожки отварные	200	7,14	0,74	25,6	211,0	0	0,04	64	12,0	1,41
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,06	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		29,94	24,06	148,8	797,87	13,26	0,04	331,0	123,06	1,48

Четверг Обед										
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	0	0	35,15	1,33
Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	0	0	24,6	1,09
Котлета рыбная	110	4,4	8,8	19,8	211,75	0	0	59,2	36,8	0
Пюре картофельное	200	1,6	3,4	31,9	161,0	13,8	0	0	46,2	1,5
Масло сливочное	5	0	4,2	0	37,0	0	0	1,0	1,0	0
Какао с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,0	0,52	0	0	105,86	0,11
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		16,63	30,01	113,56	818,4	32,07	0	141,2	265,61	4,03
Пятница Обед										
Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	-	-	-	-	-
Борщ со сметаной	250/10	2,16	5,46	12,85	81,0	10,81	0	0	41,84	0,94
Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60,0	0	56,38	2,74
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,06	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		33,2	36,0	94,02	801,55	12,33	60,0	81,0	167,28	5,08
2 неделя										
Понедельник Обед										
Помидоры свежие	100	0	0	2,0	14,0	10,0	0	90,0	7,0	0
Суп овощной со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	122,96	8,5	0	0	32,14	0,09
Котлета рубленая из птицы	110	24,2	5,91	8,8	253,0	0	0	599,04	33,6	0
Макаронны отварные	200	7,14	0,74	25,6	211,0	0	0,04	64,0	12,0	1,41
Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	0	0	53,06	0,07
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
ИТОГО		38,34	18,13	82,29	782,96	18,76	0,04	834,07	153,8	2,9
Вторник Обед										
Морковь с сахаром	100	1,14	10,08	10,38	136,8	10,14	0	0	26,0	0,64
Рассольник Ленинград. со сметан.	250/10	5,4	5,0	17,7	130,0	0	0	0	0	0
Жаркое по - домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	24,0	0	31,1	4,03
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	22,3	110,0	0	0	0	12,0	0,80

