

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 (весна- лето),
обучающихся
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа п. Соколовка
Зуевского района Кировской области»

Морковь с маслом растительным	60	0,7	4,0	6,6	64,0	2,65	0	0	14,38	0,38
Борщ со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,2	80,2	8,23	0	0	35,5	0,95
Рыба жареная	110	18,29	3,16	3,85	116,88	0,4	0	0	43,81	0,94
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	25,5	0	36,98	1,01
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	0,01	0	122,0	0,56
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		30,52	21,41	189,59	664,53	30,75	25,51	81,0	268,67	3,84
Пятница Обед										
Салат из свеклы с зел. горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	5,88	0	0	16,76	0,79
Суп картоф. с мак. изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	0	0	19,68	0,87
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	0,18
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		23,9	11,25	80,1	510,89	19,17	15,0	81,0	78,28	4,3
2 неделя										
Понедельник Обед										
Салат из моркови с яблоком	60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	0	0	14,57	0,65
Суп овощной со сметаной	200/10	1,68	5,98	9,35	98,37	6,8	0	0	25,71	0,07
Плов из птицы	240	20,30	17,0	35,69	377,0	1,01	48,0	0	45,1	2,19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
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		26,33	24,89	87,21	648,61	11,56	48,0	81,0	107,38	3,31
Вторник Обед										
Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	0	0	22,42	0,31
Суп картофельный с бобовыми	200	204,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0	0	30,46	1,62
Биточки рубленые из свинины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0	43,75	1,5
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	21,0	0	4,86	1,11
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	7,0	0	112,0	7,0	1,0
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		230,01	25,34	115,92	788,44	31,27	49,75	193,0	124,49	5,54
Среда Обед										
Свежие огурцы к гарниру	60	0,33	3,6	1,72	54,0	6,08	0	0	15,6	0,24
Борщ со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,2	80,2	8,23	0	0	35,5	0,95
Шницель рубленый	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0	43,75	1,5
Рагу овощное	150	2,29	11,0	14,44	166,0	8,67	31,0	0	23,9	0,98
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	0,01	0	122,0	0,56
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		26,64	35,6	180,55	795,15	24,43	59,76	81,0	256,75	4,24
Четверг Обед										
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	0	0	21,09	0,8
Щи со сметаной	200/10	1,4	3,91	6,79	67,8	14,77	0	0	34,66	0,64
Фрикадельки в соусе	100/50	11,36	12,75	16,25	236,25	2,73	0	87,27	31,82	0
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	25,5	0	36,98	1,01
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	7,0	0	112,0	7,0	1,0
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		20,38	27,11	103,81	728,64	48,37	25,5	280,27	149,55	3,45
Пятница Обед										
Салат из капусты с яблок. и морков	60	0,74	4,2	4,8	58,8	0	0	0	0	0
Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	7,29	12,0	0	36,24	1,01
Жаркое по-домашнему	240	17,21	4,67	13,72	165,63	5,61	15,0	0	19,44	2,52
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
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		28,64	17,39	66,99	507,23	12,9	27,0	81,0	77,68	3,93

Меню с 11 до 17 лет, весна - лето

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	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	0	0	44,67	0,54
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	0	0	38,08	2,03
Котлеты рубленые из свинины	110	24,2	33,0	2,75	365,75	0	0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	28,0	0	6,48	1,48
Компот из ягод	200	0,2	0,2	22,3	110,0	7,0	0	112,0	12,0	1,0
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		42,16	51,38	108,29	1042,0	47,76	28,0	413,0	120,23	9,05
Вторник Обед										
Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5	0	0	21,85	0,57
Рассольник Ленинградск. со смет.	250/10	2,0	5,11	16,93	121,75	7,54	0	0	24,95	0,94
Тефтели в соусе	110/50	12,5	15,12	17,87	259,87	3,0	0	96,0	35,0	0
Греча рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0	0,02	0	17,3	5,26
Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	7,0	0	112,0	7,0	1,0
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		28,9	35,8	130,26	987,18	27,04	0,02	289,0	112,1	7,77
Среда Обед										
Помидоры свежие	100	0	0	2,0	14,0	10,0	0	90,0	7,0	0
Щи из свежее капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46	0	0	43,33	0,8
Котлета рубленая из птицы	110	24,2	5,91	8,8	253,0	0	0	599,04	33,6	0
Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	0	0,05	0	6,84	0,66
Чай	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
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		34,41	20,47	58,64	725,35	28,46	0,05	770,04	112,77	1,86

Четверг Обед										
Морковь с масло растительным	100	1,17	6,67	11,0	106,7	4,42	0	0	23,87	1,67
Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29	0	0	44,38	1,19
Рыба жареная	110	18,29	3,16	3,85	116,88	0,40	0	0	43,81	0,94
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	24,22	34,0	0	49,3	1,34
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
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		29,05	22,94	204,36	658,08	39,33	34,0	81,0	183,36	5,54
Пятница Обед										
Салат из свеклы с зелен. горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	0	0	27,93	1,31
Суп карт с мак. Изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	0	0	24,6	1,09
Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	24,0	0	31,1	4,03
Компот из ягод	200	0,2	0,2	22,3	110,0	7,0	0	112,0	12,0	1,0
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		35,58	16,49	92,58	677,85	34,02	24,0	193,0	11,63	7,43
2 неделя										
Понедельник Обед										
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	6,25	0	0	24,28	1,08
Суп овощной со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	122,96	8,5	0	0	32,14	0,09
Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60,0	0	56,38	2,74
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
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		32,26	30,71	101,92	783,61	16,01	60,0	81,0	134,8	4,31
Вторник Обед										
Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	0	0	37,37	0,51
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	0	0	38,08	2,03
Биточки рубленый из свинины	110	24,2	32,0	2,75	365,7	0	0	220,0	36,0	4,0
Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	28,0	0	6,48	1,48
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	7,0	0	112,0	7,0	1,0

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		42,16	51,38	108,66	1043,45	45,26	28,0	413,0	140,93	9,02
Среда Обед										
Свежие огурцы к гарниру	100	0,55	6,0	2,86	90,0	10,14	0	0	26,0	0,64
Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29	0	0	44,38	1,19
Шницель рубленый	110	24,2	33,0	2,75	365,75	0	0	220,0	36,0	4,0
Рагу овощное	180	2,75	13,2	17,33	199,2	10,4	37,2	0	28,68	1,18
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
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		33,01	58,91	185,19	906,45	30,83	37,2	301,0	157,06	7,41
Четверг Обед										
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	0	0	35,15	1,33
Щи со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46	0	0	43,33	0,8
Фрикадельки в соусе	110/50	12,5	15,12	17,87	259,87	3,0	0	96,0	35,0	0
Пюре картофельной	200	4,08	6,4	27,26	183,0	24,22	34,0	0	49,3	1,34
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	7,0	0	112,0	7,0	1,0
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		23,46	34,5	107,28	852,52	62,18	34,0	289,0	185,78	4,47
Пятница Обед										
Салат из капусты с яблоками	100	1,24	7,0	8,0	98,0	0	0	0	0	0
Суп из рыбных консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25	9,11	15,0	0	45,3	1,26
Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	24,0	0	31,1	4,03
Чай с сахаром	200	0,0	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,8	11,0	60,0	0	0	25,0	4,0	0
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	12,0	61,0	0	0	56,0	12,0	0
ИТОГО		40,88	24,67	81,29	679,25	18,08	39,0	81,0	98,4	5,29