

Утверждаю  
Директор КОГОВУ ОШ  
с. Русские Краи  
Кикнурского района

\_\_\_\_\_ О.И. Васенина  
02.10.2023

Меню  
КОГОВУ ОШ с. Русские Краи Кикнурского района  
(1-4 классы)  
осень-зима  
с. Потняк

# 1 неделя

## Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	Mg	Ca	Fe
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Котлета рубленая из птицы (129)	100/6	15,0	21,4	15,5	316,0	0,39	0,07	22,69	22,0	1,79
Каша рисовая рассыпчатая (176)	180/5	4,3	4,7	44,1	240,0	0,0	0,04	29,94	105,86	0,11
Кофейный напиток на молоке (286)	200	2,8	2,2	14,8	87,0	0,52	0,03	8,5	12,18	0,92
Булочка «Оздоров»	15	1,2	0,6	7,2	36,0	0,0	0,0	13,8	2,4	0,0
Хлеб ржаной	40	3,2	0,0	24,0	113,6	0,0	0,0	44,8	9,6	0,0
Итого		26,5	28,9	106,6	799,0	8,91	0,14	206,73	156,04	2,82

## Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	Mg	Ca	Fe
Салат из моркови (17)	80	0,8	3,6	11,6	80,0	1,38	0,03	22,75	16,56	0,44
Тефтели из говядины с рисом, соус томатный (106)	90/40	10,3	14,3	11,77	216,7	0,51	0,03	17,89	13,00	0,83
Каша гречневая рассыпчатая (172)	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0	0,0	0,31	159,54	16,88	5,47
Компот из яблок (294)	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,01	3,13	6,03	0,8
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Итого		23,7	24,8	100,97	723,7	3,49	0,38	231,31	58,45	7,54

## Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	Mg	Ca	Fe
салат из свеклы с растительным маслом (25)	80	1,1	6,6	5,3	84	1,49	0,01	14,92	27,69	0,96
Котлета рыбная (83)	90	13,97	9,35	13,42	190,42	0,33	0,12	26,09	40,73	0,85
Картофельное пюре (138)	180	3,7	5,9	24,0	166,0	12,45	0,14	34,08	42,72	1,24
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0
Компот из яблок (294)	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,01	3,13	6,03	0,8
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Итого		25,6	27,15	103,1	756,42	15,87	0,28	160,22	134,17	4,85

**Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	Mg	Ca	Fe
Салат из белокочанной капусты (6)	80	1,7	3,6	8,2	71,6	17,32	0,02	16,43	47,06	0,6
Кура отварная ( 126)	60	25,8	21,7	0,2	299,0	0,93	0,06	21,5	20,78	2,03
Макароны отварные (211)	180/5	6,6	4,7	39,4	230,0	0,0	0,07	9,07	11,31	0,92
Какао с молоком (288)	200	3,3	3,1	13,6	94,0	0,52	0,03	21,05	108,57	21,05
Булочка «Оздоров»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
Итого		39,4	34,1	73,4	754,6	18,77	0,18	91,05	191,72	24,6

**Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	Mg	Ca	Fe
Огурец свежий к гарниру	30,0	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Жаркое по-домашнему (97)	140/60	19,3	19,9	18,9	334,0	8,77	0,16	48,35	23,88	3,59
Масло сливочное	5,0	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (305)	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,48	0,06
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Итого		23,3	24,1	69,9	593,0	11,77	0,16	147,35	44,36	3,65

**2 неделя****Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	Mg	Ca	Fe
огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Плов из курицы (131)	180	17,1	21,4	28,4	377,0	0,55	0,05	33,9	18,39	1,54
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (305)	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,48	0,06
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Итого		23,1	22,4	92,4	668,0	3,55	0,05	156,9	41,87	1,6

**Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	Mg	Ca	Fe
Салат из белокочанной капусты (6)	80	1,7	3,6	8,2	71,6	17,32	0,02	16,43	47,06	0,6
Биточек рубленый из говядины (98)	90/30	17,82	15,95	15,29	277,2	0,32	0,14	31,41	38,11	1,62
Каша рисовая рассыпчатая (176)	180/5	4,3	4,7	44,1	240,0	0,0	0,04	29,94	5,48	0,62
Компот из смеси сухофруктов (293)	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,29	0,07	8,5	14,62	0,92
Булочка «Оздоров»	15	1,2	0,6	7,2	36,0	0,0	0,0	13,8	2,4	0,0
Батон	40	3,2	1,6	20,8	110,4	0,0	0,0	40,0	6,4	0,0
Итого		28,72	26,55	126,79	855,8	18,2	0,27	140,08	114,07	3,76

**Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	Mg	Ca	Fe
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Котлета рыбная (83)	90	13,97	9,35	13,42	190,42	0,33	0,12	26,09	40,73	0,85
Макаронные отварные(211)	180/5	6,6	4,7	39,4	230,0	0,0	0,07	9,07	11,31	0,92
Масло сливочное	3	0,0	2,5	0,0	22,2	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0
Какао с молоком ( )	200	3,3	3,1	13,6	94,0	0,52	0,03	21,05	108,57	0,57
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Итого		27,87	19,65	97,42	685,62	8,85	0,22	199,81	177,21	2,34

