

Утверждаю
Директор КОГОБУ ОШ
с. Русские Краи
Кикнурского района

_____ О.И. Васенина
02.10.2023

Меню
КОГОБУ ОШ с. Русские Краи Кикнурского района
(5-9 классы)
осень-зима

1 неделя
Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Каша манная молочная жидкая (190)	250/7	7,5	10,0	37,2	269	0,67	23,66	0,09	158,89	0,52
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	0,00	0,00	0,03	9,7	1,09
Обед Суп картофельный с макаронными изделиями(59)	300	3,2	3,0	22,6	133	7,92	25,11	0,1	16,05	1,03
Каша рисовая рассыпчатая (176)	250/7	6,0	6,5	61,3	334	0,00	41,58	0,06	7,62	0,86
Кура отварная (126)	80	34,4	28,9	0,3	399	1,24	28,66	0,08	27,7	2,7
Соус томатный (233)	50	0,6	2,2	3,4	36	1,36	4,47	0,01	2,9	0,19
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		59,1	52,6	185,2	1456	11,19	123,48	0,43	238,28	7,45

Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Каша рисоваямолочная вязкая (180)	250/7	7,2	10	50,1	321	0,63	41,97	0,08	146,24	0,68
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	0,00	0,00	0,03	9,7	1,09
Обед Рассольник Ленинградский (54)	300/12	2,6	6,2	18,5	142	8,04	26,99	0,09	18,06	1,01
Тефтели из говядины с рисом, соус томатный(106)	100/50	11,4	16,2	13,4	246	0,59	22,15	0,03	14,78	0,95
Каша гречневая рассыпчатая (172)	250/7	14,4	9,4	63,0	401	0,00	221,58	0,43	23,45	7,59
Компот из смеси сухофруктов (293)	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	8,5	0,07	14,62	0,92
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		43,4	43,9	227,5	1481	9,55	321,19	0,79	242,01	12,26

Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями (78)	300	6,6	6,2	23,8	178	0,78	21,61	0,07	162,73	0,48

Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	0,00	0,00	0,03	9,7	1,09
Обед Борщ с капустой и картофелем (56)	300/ 12	2,0	6,0	14,0	117	9,53	24,32	0,05	34,73	1,13
Котлета рыбная (83)	120	19,0	12,8	18,3	266	0,45	35,58	0,17	55,55	1,18
Картофельное пюре(138)	220	4,5	7,2	29,4	203	15,22	41,66	0,17	52,21	1,51
Соус томатный(233)	50	0,6	2,2	3,4	36	1,36	4,47	0,01	2,9	0,19
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		40,1	36,4	149,3	1085	27,34	127,64	0,56	333,24	6,64

Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Запеканка манная со сгущенным молоком(203)	220/40	12,4	10,7	76,3	447	0,95	37,15	0,12	253,23	1,01
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Обед Суп с рыбными консервами (87)	250	8,61	8,4	14,34	167,25	9,11	47,35	0,1	45,30	1,26
Кура отварная(126)	80	34,4	28,9	0,3	399	1,24	28,66	0,08	27,7	2,7
Макароны отварные, сливочное масло(211)	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,00	11,09	0,09	14,03	1,12
Соус томатный(233)	50	0,6	2,2	3,4	36	1,36	4,47	0,01	2,9	0,19
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		67,71	57,9	177,94	1498,25	12,66	128,72	0,46	358,58	7,34

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Лапшевник с творогом(215)	220/8	17,9	15,9	43,6	393	7,04	49,06	0,11	152,30	1,61
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Обед Суп картофельный с бобовыми и гречками(63)	300	9,6	5,1	38,5	242	5,59	48,25	0,26	38,99	2,79
жаркое домашнему(97)	170 / 80	25,4	25,8	23,0	429	10,65	61,07	0,19	29,97	4,65
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (305)	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		56,4	47,3	151,4	1259	23,28	158,38	0,62	236,9	10,14

2 неделя
Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Каша манная молочная жидкая(190)	250/7	7,5	10,0	37,2	269	0,67	23,66	0,09	158,89	0,52
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	0,00	0,00	0,03	9,7	1,09
Обед Суп картофельный макаронными изделиями(59)	300	3,2	3,0	22,6	133	7,92	25,11	0,1	16,05	1,03
плов из курицы (131)	250	23,0	29,2	40,2	519	0,76	47,13	0,07	25,19	2,1
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (305)	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		41,0	44,2	171,3	1247	9,35	95,9	0,35	225,47	5,83

Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Макаронные изделия с твёрдым сыром (213)	200/30/10	14,9	16,8	43,0	388	0,2	26,05	0,09	306,91	1,21
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	0,00	0,00	0,03	9,7	1,09
Обед Щи из свежей капусты с картофелем(53)	300/12	2,1	6,7	10,1	110	14,4	22,91	0,06	38,18	0,84
Биточки рубленые из говядины(98)	100 /40	20,6	18,3	17,5	320	0,38	35,77	0,08	43,35	1,85
Каша рисовая рассыпчатая (176)	250 /7	6,0	6,5	61,3	334	0,0	41,58	0,06	7,62	0,86
Компот из смеси сухофруктов (293)	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	8,5	0,07	14,62	0,92
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		51,4	50,4	214,4	1523	15,27	134,81	0,45	435,54	7,8

Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Каша рисовая молочная вязкая(180)	250/7	7,2	10	50,1	321	0,63	41,97	0,08	146,24	0,68

Чай с сахаром(283)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	0,00	0,00	0,03	9,7	1,09
Обед Суп картофельный с бобовыми и гречками (63)	300	9,6	5,1	38,5	242	5,59	48,25	0,26	38,99	2,79
Котлета рыбная(83)	120	19,0	12,8	18,3	266	0,45	35,58	0,17	55,55	1,18
Макароны отварные со сливочным маслом(211)	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,00	11,09	0,09	14,03	1,12
Соус томатный(233)	50	0,6	2,2	3,4	36	1,36	4,47	0,01	2,9	0,19
Компот из смеси сухофруктов(293)	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	8,5	0,07	14,62	0,92
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		52,3	39,4	241	1531	8,32	149,86	0,77	297,19	9

Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Запеканка манная со сгущенным молоком(203)	220/40	12,4	10,7	76,3	447	0,95	37,15	0,12	253,23	1,01
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Обед Борщ с капустой и картофелем(56)	300/12	2,0	6,0	14,0	117	9,53	24,32	0,05	34,73	1,13
Каша гречневая рассыпчатая(172)	250/7	14,4	9,4	63,0	401	0,00	221,58	0,43	23,45	7,59
Тефтели из говядины с рисом,соус томатный (103)	100/50	11,4	16,2	13,4	246	0,59	22,15	0,03	14,78	0,95
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		43,8	42,8	202,1	1365	11,07	305,2	0,69	341,61	11,74

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
Завтрак Оладьи с молоком сгущенным(246)	150/30	13,5	12,6	74,6	467	0,72	32,19	0,14	196,25	1,12
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	0,00	0,00	0,03	9,7	1,09
Обед Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	9,11	47,35	0,10	45,30	1,26
Котлета рубленая из птицы(129)	120/7	18	25,5	18,5	378	0,47	27,22	0,09	26,3	2,15
Макароны отварные со сливочным маслом(211)	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,00	11,09	0,09	14,03	1,12
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
Итого		55,61	55,7	216,04	1592,25	10,3	117,85	0,51	307,0	7,8

