



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с. Крутое

И. В. Лемонджава

Приказом № 268 от «6» октября 2023г.

Примерное десятидневное меню (обед)

для обучающихся

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы с. Крутое (с 7 до 11 лет)**

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)

День 1

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.34	4.30	6.48	70.52	0.04	9.24	0.04	0	24.48	0	14.68	0.54
138	Картофельное пюре	150	3.09	4.92	20.00	138.33	0.12	10.8	0.12	0	35.6	0	28.4	1.04
125	Кура отварная	90	22.50	18.90	0.39	261.00	0.05	0.86	0.05	0	18.89	0	18.89	1.77
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
306	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	20.00	76.00	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	780	32.06	35.90	75.46	751.75	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 2

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
68	Свекольник	200	1.54	3.92	10.53	83.34	0.04	3.72	0.04	0	21.74	0	19.16	0.92
172	Каша гречневая, рассыпчатая	150	3.09	4.92	20.00	233.56	0.12	10.8	0.12	0	35.6	0	28.4	1.04
98	Котлета рубленая из птицы или кролика (с маслом)	90	14.27	13.72	13.32	234.00	0.16	0.74	0.16	0	48.92	65.46	18.16	2.96
301	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.00	76.00	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	700	23.15	23.22	88.36	749.60	0.42	15.26	0.42	0	124.14	138.96	89.72	6.21

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 3

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет														
№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.00	15.06	88.66	0.06	5.28	0.06	0	10.7	0	16.74	0.68
101	Зразы "Школьные"	90	11.46	14.48	10.72	220.10	0.05	0.34	0.05	0	34.35	0	21.88	1.17
138	Картофельное пюре	150	3.09	4.92	20.00	138.33	0.12	10.8	0.12	0	35.6	0	28.4	1.04
42	Винегрет овощной	80	1.04	1.84	5.76	43.20	0.02	4.14	0.02	0	18.59	0	12.93	0.54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	780	23.28	24.00	108.45	742.99	0.36	20.96	0.36	0	156.04	73.5	128.89	5.5

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 4

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниpальные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиpы (г)	Углеводы (г)									
Обед														
54	Рассольник ленинградский	200	1.66	3.98	11.86	91.02	0.86	5.16	0.06	0	11.58	0	17.3	0.64
246	Гуляш	80	10.69	11.26	2.68	131.20	0.01	0.96	0.01	0	18.88	28.02	16.22	1.6
212	Макаронные изделия отварные	150	5.36	3.81	31.95	186.48	0.06	0	0.06	0	9.17	0	7.35	0.72
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	0.02	15.08	0.02	0	23.06	22.22	22.65	0.4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за обед		770	24.31	22.41	108.42	709.08	1.06	21.6	0.27	0	119.49	123.74	112.46	5.43

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет														
№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
33	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.90	4.10	12.42	117.96	0.06	5.84	0.06	0	66.6	108.8	34.6	0.9
127	Рагу из курицы	240	25.20	8.40	21.00	260.88	0.14	135.6	0.14	0	38.4	231.6	111.6	2.52
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	0.02	15.08	0.02	0	23.06	22.22	22.65	0.4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
112	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10	0.03	0	16	11	9	2.2
	Итого за обед:	880	40.10	16.26	105.15	726.22	0.32	166.92	0.32	0	200.86	447.12	226.79	8.09

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

Возрастная категория: 7 - 11 лет

[illegible]

День 7

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)									
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	5.90	3.14	23.70	148.92	0.16	3.44	0.16	0	24	0	29.7	1.72
119	Голубцы ленивые	180	15.12	14.22	11.52	235.26	0.05	19.8	0.05	0	57.6	165.6	34.2	5.52
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
	Итого за обед:	720	27.45	25.24	96.21	720.08	0.32	24.43	0.32	0	158.98	239.1	124.98	10.05

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 8

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)									
							В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1.60	4.80	11.23	93.75	0.05	7.63	0.05	0	27.83	0	19.48	0.9
240	Плов из куры	240	22.80	28.54	37.87	502.66	0.07	0.74	0.07	0	24.53	0	45.19	2.06
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.10	0.00	9.30	37.00	0	0	0	0	2.72	0	0.72	0.08
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	750	28.75	34.00	82.91	756.11	0.22	8.37	0.22	0	72.48	73.5	89.39	4.27

День 9

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Возрастная категория: 7 - 11 лет														
№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
обед														
33	Суп с рыбными консервами	200	1.34	4.30	6.48	117.96	0.04	9.24	0.04	0	24.48	0	14.68	0.54
127	Рагу из курицы	240	25.20	8.40	21.00	260.88	0.14	135.6	0.14	0	38.4	231.6	111.6	2.52
28	Салат витаминный	80	1.28	3.68	8.88	72.00	0.02	11.1	0.01	0	30.82	0	15.74	0.77
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	780	33.37	17.14	93.27	703.54	0.32	156.34	0.32	0	150.5	305.1	190.96	5.9

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 10

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
59	Суп картофельный с крупой	200	2.14	2.00	15.06	70.52	0.06	5.6	0.06	0	12.38	0	19.2	0.74
125	Кура отварная	90	22.50	18.90	0.39	261.00	0.05	0.86	0.05	0	18.89	0	18.89	1.77
150	Капуста тушеная	150	3.26	4.08	14.16	105.84	0.06	24.72	0.05	0	77.57	0	29.45	1.14
42	Винегрет овощной	80	1.04	1.84	5.76	43.20	0.02	4.14	0.02	0	18.59	0	12.93	0.54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	780	34.49	27.58	92.28	733.26	0.32	35.72	0.32	0	184.23	73.5	129.41	6.26

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>