

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ СОШ п. Заря  
 Опаринского муниципального  
 округа

\_\_\_\_\_ Д.В.Куншин

«01» сентября 2022 года

**Основное (организованное) меню столовой  
 МКОУ СОШ п. Заря Опаринского района Кировской области**

Сезон: осень-зима

Возраст: 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	309
	Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	377
	Булочка	50	3,7	3,8	23,9	145,0	427
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
Итого за завтрак			<b>30,07</b>	<b>29,06</b>	<b>152,26</b>	<b>999,1</b>	-
Обед	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	438
	Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	297
	Биточек рубленый из говя- дины	100	14,9	13,5	16,1	251,5	272
	Борщ со сметаной	250	1,9	5,5	12,0	105,0	110
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	200
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	-
	Булочка	50	3,7	3,8	23,9	145	427
Итого за обед			<b>55,56</b>	<b>54,15</b>	<b>135,36</b>	<b>1253,06</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>85,63</b>	<b>83,21</b>	<b>287,62</b>	<b>2252,16</b>	-
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат «Зимний»	60	1,62	6,2	6,1	97,88	43
	Тефтели в соусе	100/50	9,48	9,8	9,94	156,7	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	302
	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	859
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
Итого за завтрак			<b>19,1</b>	<b>26</b>	<b>87,04</b>	<b>656,58</b>	-
Обед	Оладьи со сгущенным моло- ком	200/35	16,2	14,2	83,6	528,0	280
	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	436
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	5,6	7,3	88,0	124
	Сок натуральный	200	2,0	0,2	5,8	36,0	389
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	-
Итого за обед			<b>41,51</b>	<b>24,67</b>	<b>140,42</b>	<b>959,63</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>60,61</b>	<b>50,67</b>	<b>227,46</b>	<b>1616,21</b>	-
<b>День 3</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	143,75	255
	Картофельное пюре со сли- вочным маслом	150	3,0	6,0	19,0	109,73	520
	Салат из свежей капусты с	60	0,85	3,05	5,41	52,44	49

	морковью						
	Напиток из апельсинов	200	0,5	1,0	3,3	124,0	636
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,65</b>	<b>14,75</b>	<b>52,3</b>	<b>401,92</b>	-
Обед	Макаронны запеченные с яйцом	230	9,9	13,8	29,9	286,0	262
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,2	3,0	7,2	57,6	45
	Рассольник «Домашний» со сметаной	250/10	1,9	4,6	11,12	95,0	131
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60/5/15	8,4	8,6	26,4	221,0	121
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	685
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	-
<b>Итого за обед</b>			<b>25,6</b>	<b>30,0</b>	<b>118,32</b>	<b>854,6</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>45,25</b>	<b>44,75</b>	<b>170,62</b>	<b>1256,52</b>	-
<b>День 4</b>							
Завтрак	Суп молочный	200	1,6	3,65	18,84	145,2	93
	Птица отварная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	290
	Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	304
	Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	377
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,15</b>	<b>27,88</b>	<b>110,87</b>	<b>849,45</b>	-
Обед	Каша молочная «Дружба»	230	7,1	9,8	37,3	267,0	311
	Рагу из овощей	200	4,5	11,5	20,2	202,0	224
	Биточек рубленый из говядины	100	14,9	13,5	16,1	251,5	268
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,1	22,6	134,0	140
	Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	648
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	-
<b>Итого за обед</b>			<b>33,8</b>	<b>37,9</b>	<b>160,2</b>	<b>1125,5</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>68,95</b>	<b>65,78</b>	<b>271,07</b>	<b>1974,95</b>	-
<b>День 5</b>							
Завтрак	Винегрет	60	0,81	2,9	4,61	54,96	67
	Шницель из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	309
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	20,0	76,0	349
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,36</b>	<b>20,25</b>	<b>91,31</b>	<b>641,71</b>	
Обед	Каша манная молочная с маслом	160	3,4	3,96	27,83	161,0	168
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,0	6,0	19,0	150,0	520
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	5,6	7,3	88,0	124
	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	130,0	694
	Булочка	25	2,0	1,0	12,0	60,0	427
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	-
<b>Итого за обед</b>			<b>33,55</b>	<b>31,51</b>	<b>134,13</b>	<b>959,75</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>57,5</b>	<b>51,76</b>	<b>225,44</b>	<b>1591,5</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,5	246

	Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	309
	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	387
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,37</b>	<b>29,7</b>	<b>113,67</b>	<b>793,85</b>	-
Обед	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	438
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	297
	Тефтели в соусе	100/50	9,48	9,8	9,94	156,7	234
	Рассольник «Домашний» со сметаной	250/10	1,9	4,6	11,12	95,0	52
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	200
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	-
<b>Итого за обед</b>			<b>38,44</b>	<b>49,75</b>	<b>101,42</b>	<b>1002,26</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>61,81</b>	<b>79,45</b>	<b>158,8</b>	<b>1796,11</b>	-
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат картофельный с сельдью	60	3,4	2,9	1,4	45,0	56
	Биточек рубленый из говядины	100	14,9	13,5	16,1	251,5	268
	Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	304
	Напиток лимонный	200	4,51	1,14	7,71	96,0	377
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	427
<b>Итого за завтрак</b>			<b>38,81</b>	<b>23,54</b>	<b>71,21</b>	<b>686,50</b>	
Обед	Яйцо вареное	10	5,1	4,6	0,3	63,0	424
	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,6	3,0	3,6	67,2	59
	Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	332
	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	143,75	255
	Борщ со сметаной	250	1,9	5,5	12,0	105,0	110
	Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	648
	Булочка	25	2,0	1,0	12,0	60,0	427
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	-
<b>Итого за обед</b>			<b>29,6</b>	<b>23,8</b>	<b>137,49</b>	<b>920,95</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>68,71</b>	<b>47,34</b>	<b>208,7</b>	<b>1607,45</b>	-
<b>День 3</b>							
Завтрак	Птица отварная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	290
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,0	6,0	19,0	109,73	520
	Салат из квашеной капусты	60	1,63	4,0	6,62	67,43	47
	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	859
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>30,97</b>	<b>28,23</b>	<b>77,21</b>	<b>638,41</b>	-
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	5,6	7,3	88,0	124
	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	183
	Рагу из овощей	200	4,5	11,5	20,2	202,0	224
	Шницель из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Булочка	25	2,0	1,0	12,0	60,0	427
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	685
		Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0
<b>Итого за обед</b>			<b>33,47</b>	<b>36,27</b>	<b>131,51</b>	<b>983,88</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>64,44</b>	<b>64,5</b>	<b>208,72</b>	<b>1622,29</b>	-
<b>День 4</b>							
Завтрак	Салат «Зимний»	60	1,62	6,2	8,9	97,88	43
	Фрикадельки в соусе	100/50	11,0	13,0	14,0	220,0	105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	302
	Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	648
		Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0

Итого за завтрак			<b>20,62</b>	<b>30,6</b>	<b>99,9</b>	<b>718,3</b>	-
Обед	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	438
	Биточек рубленый из говядины	100	14,9	13,5	16,1	251,5	268
	Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	297
	Уха рыбацкая	200	4,2	2,6	11,04	86,0	181
	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	130,0	694
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
Итого за обед			<b>52,87</b>	<b>47,66</b>	<b>98,09</b>	<b>1029,43</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>73,49</b>	<b>78,26</b>	<b>197,99</b>	<b>1747,73</b>	-
<b>День 5</b>							
Завтрак	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	67
	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	259
	Напиток из апельсинов	200	0,5	1,0	3,3	124,0	636
	Булочка	50	4,0	2,0	24,0	120,0	427
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
Итого за завтрак			<b>24,52</b>	<b>11,37</b>	<b>60,63</b>	<b>535,59</b>	-
Обед	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	183
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,0	6,0	19,0	150,0	520
	Тефтели в соусе	100/50	9,48	9,8	9,94	156,7	498
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,7	18,9	111,0	140
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	648
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	-
Итого за обед			<b>23,4</b>	<b>25,12</b>	<b>109,15</b>	<b>751,83</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>46,92</b>	<b>36,49</b>	<b>169,78</b>	<b>1287,42</b>	-