

Директор МКОУ ООШ  
пос. Черная Холуница

В.С. Лопатина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 года

# **МЕНЮ**

**приготавливаемых блюд**

**на осеннее-зимний период**

**горячего питания детей 1-4 классов МКОУ ООШ пос. Черная Холуница  
Омутнинского района Кировской области**



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Плов из курицы	7-11	122	200	20	22	56	30,80	57,67	2,60	0,10	0,20	1,9	504
2.	Салат из свежей белокочанной капусты	7-11	6	80	1,8	3,6	8,4	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16	73
3.	Хлеб Северный	7-11		25	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
4.	Хлеб пшеничный	7-11		30	1,6	0,6	52,3	20	14	1,1	0,11	0,03	0,00	24
5.	Чай с сахаром	7-11	271	200	0	0,03	28	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	35
ИТОГО:					24,65	26,48	156,45							658

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:осеннее-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг,	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Котлеты рыбные	7-11	83	90	12,9	14,2	10,3	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	0,30	222
2.	Каша рисовая рассыпчатая	7-11	171	150	4,4	4,3	45,2	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17	241
3.	Салат картофельный с зеленым горошком	7-11	36	80	2,6	8,0	8,1	13,08	15,54	0,66	0,04	0,04	5,32	115
4.	Соус томатный	7-11	225	50	0,5	2,3	3,0	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0	35
5.	Хлеб сельский	7-11		25	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
6.	Хлеб пшеничный	7-11		25	1,6	0,6	52,3	20	14	1,1	0,11	0,03	0,00	24
7.	Чай с сахаром	7-11	271	200	0,1	0,03	9,9	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	35
ИТОГО:					24,45	33,02	123,43							694

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Котлеты рубленые из птицы	7-11	126	90	12,5	17,7	12,7	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33	262
2.	Каша гречневая рассыпчатая	7-11	167	150	10,1	6,3	41,7	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00	268
3.	Салат из свежих огурцов	7-11	13	80	0,6	3,6	2,4	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07	44
4.	Соус томатный	7-11	225	50	0,5	2,3	3,0	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0	35
5.	Хлеб Северный	7-11		25	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
6.	Хлеб пшеничный	7-11	3	30	1,6	0,6	52,3	20	14	1,1	0,11	0,03	0,00	24
7.	Чай с лимоном	7-11	272	200	0	0	28	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,8	41
ИТОГО:					25,55	30,75	140,85							696

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Тефтели из мясные с рисом	7-11	107	90	11,92	19,8	15,52	10,74	26,14	1,05	0,045	0,09	1,73	288
2.	Макаронные изделия	7-11	204	150	4	6	39	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00	235
3.	Салат «Степной»	7-11	38	80	1,2	2,8	5,4	12,08	11,24	0,32	0,04	0,02	2,00	52
4.	Хлеб Северный	7-11		25	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
5.	Хлеб пшеничный	7-11		25	1,6	0,6	52,3	20	14	1,1	0,11	0,03	0,00	24
6.	Чай с лимоном	7-11	272	200	0	0	28	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,8	41
ИТОГО:					18,97	29,45	151,97							662

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:осеннее-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Котлеты рубленые из птицы	7-11	126	90	12,5	17,7	12,7	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33	262
2.	Макаронные изделия отварные	7-11	204	150	6,6	5	40,0	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00	235
3.	Соус томатный	7-11	225	50	0,5	2,3	3,0	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0	35
4.	Салат из свежей белокочанной капусты с зеленым горошком	7-11	9	80	3,1	6,9	4,3	36,15	14,50	0,73	0,05	0,09	10,88	91
5.	Хлеб Северный	7-11		25	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
6.	Хлеб пшеничный	7-11		30	1,6	0,6	52,3	20	14	1,1	0,11	0,03	0,00	24
7.	Кисель из свежих ягод	7-11	296	200	0,2	0,1	21,4	11,49	7,44	0,36	0,01	0,01	48,0	86
ИТОГО:					22,75	32,85	145,45							755

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Тефтели мясные	7-11	105	90	11,4	18,4	15,6	30,29	27,27	1,17	0,05	0,1	2,08	274
2.	Каша гречневая рассыпчатая	7-11	167	150	10,1	6,3	41,7	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00	268
3..	Салат из свежей белокочанной капусты	7-11	6	80	1,8	3,6	8,4	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16	73
4.	Соус томатный	7-11	4	50	0,5	2,3	3,0	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0	35
5.	Хлеб Северный	7-11		26	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
6.	Хлеб пшеничный	7-11		26	1,6	0,6	52,3	20	14	1,1	0,11	0,03	0,00	24
7.	Чай с сахаром	7-11	272	200	0,1	0,03	9,9	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	35
ИТОГО:					24,37	42,08	112,50							731

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Биточки рыбные	7-11	83	90	12,9	14,2	10,3	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	0,30	222
2.	Каша рисовая рассыпчатая	7-11	171	150	4,4	4,3	45,2	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17	241
3.	Салат из сырых овощей	7-11	22	80	0,7	4,8	3,4	15,18	11,83	0,4	0,02	0,02	4,82	59
4.	Бутерброд с маслом	7-11	1	30/10	2,4	8,6	14,6	8,10	9,90	0,62	0,05	0,03	0	146
5.	Соус томатный	7-11	225	50	0,5	2,3	3,0	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0	35
6.	Хлеб Северный	7-11		25	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
7.	Чай с лимоном	7-11	273	200	0	0	28	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,8	41
ИТОГО:					22,15	34,45	116,25							766



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Рагу овощное с мясом	7-11	115	200	18,7	22,8	18,8	46,78	43,22	2,84	0,09	0,16	11,33	355
2.	Салат из свежих помидор	7-11	104	80	0,7	3,6	3,8	12,60	11,82	0,57	0,04	0,02	13,52	51
3.	Бутерброд с сыром	7-11	3	30/10	5,0	3,0	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	106
4.	Хлеб Северный	7-11		25	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
5.	Кисель из свежих ягод	7-11	296	200	0,2	0,1	21,4	11,49	7,44	0,36	0,01	0,01	48,0	86
ИТОГО:					25,85	29,75	70,25							620

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:осеннее-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2 мг,	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Фрикадельки из кур	7-11	124	90	11,6	12,6	8,9	45,3	15,39	1,03	0,04	0,09	0,45	196
2.	Макаронные	7-11	204	150	6,6	5	40	11,17	8,77	0,80	0,07	0,02	0,00	225

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Возраст	Техкарта	Масса пропорции	Пищевые вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Салат витаминный	7-11	21	80	1,2	3,6	8,8	30,48	15,63	0,76	0,02	0,03	10,96	72
2.	Макароны, запеченные с сыром	7-11	205	180	9,4	15,5	34,8	145,31	14,93	0,90	0,07	0,07	0,05	320
3.	Хлеб Северный	7-11		25	1,25	0,25	11,75	6	19,58	0,76	0,10	0,006	0,06	22
4.	Хлеб пшеничный	7-11		25	1,6	0,6	52,3	20	14	1,1	0,11	0,03	0,00	24
5.	Какао на сгущенном молоке	7-11	278	200	3,1	3,2	19,4	105,36	20,11	0,53	0,02	0,12	0,15	115
ИТОГО:					16,55	23,15	127,05							553