

Утверждаю:



МКОУ СОШ п. Маромица
М. Я. Герус

Меню школьной столовой МКОУ СОШ п. Маромица
Опаринского района Кировской области
на весенне – летний период

День	№ п/п	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Пищевые вещества (г.)					Витамины (мг.)					Минералы (мг.)									
				Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	А	Е	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe							
7 – 11 лет																							
Завтрак																							
	№ 121/311	Каша рисовая	200/6	215,2	5,04	8,16	30,32	63,06	0,28	0,05	0,14	0,22	122,01	27,14	122,72	0,42							
	№ 1/3	Бутерброд с сыром	76	181	8,4	4,3	26,4	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04	152,94	24,88	128,93	1,14							
	№ 191/690	Кофейный напиток	200	99	1,9	1,6	20,5	4,79	0,04	0,01	0,06	0,08	51,65	5,62	36,2	0,06							
		Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5							
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5							
		Итого:		645,5	20,32	15,35	104,61	88,01	1,82	0,21	0,31	0,34	338,10	74,14	331,35	2,62							
Обед																							
	№ 23/25	Салат «Степной»	80	71	1,2	4,8	5,9	-	0,14	0,05	0,04	3,41	13,64	14,77	35,20	0,45							
	№ 33/124	Щи из свежей капусты	250/10	88	2,1	5,6	7,3	26,7	0,2	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44							
	№ 113/297	Греча	200/7	264	9,5	7,7	38,2	39,33	1,3	0,2	0,15	1,13	70,66	174,66	248,06	5,3							
	№ 66/451	Котлета мясная	100	218	14,5	12,0	12,8	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43							
	№ 184/685	Чай	200	53	0,02	---	13,7	---	---	---	---	---	0,4	---	---	0,04							
		Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5							
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5							
		Итого:		844,30	35,30	31,39	105,29	68,62	5,43	0,41	0,37	14,62	166,79	246,34	498,15	8,66							
Завтрак																							
		Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	100	0,24	0,03	-	-	22	4,8	76,80	1							
	№ 158/280	Оладьи со стгушкой	150/35	396	12,15	10,65	62,70	31,38	1,45	0,08	0,19	0,17	154,50	25,71	161,18	0,92							
	№ 198/699	Компот апельсиновый	200	86	0,1	-	22,5	-	0,02	-	-	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09							
		Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5							
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5							
		Итого:		695,14	22,31	16,54	112,87	131,38	2,37	0,19	0,49	2,5	191,54	48,11	283,42	3,01							
2 день (вторник)																							

Обед															
№ 24/37	Салат студенческий	80	107	3,0	8,4	4,9	18,0	3,69	0,05	0,07	1,53	12,61	10,9	42,7	0,44
№ 33/124	Щи из свежей капусты	250/10	88	2,1	5,6	7,3	26,7	0,2	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44
№ 56/388	Котлета рыбная	100	215	14,9	11,4	12,9	9,94	5,0	0,1	0,11	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11
№ 94/520	Картофельное пюре	200	186	4,1	6,6	26,9	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39
№ 197/631	Компот из груши	200	99	0,2	0,1	25,4	-	0,08	0,01	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Итого:		845,3	29,28	33,36	104,79	84,82	9,9	0,42	0,4	27,23	155,45	109,64	247,87	5,21
Завтрак															
№ 123/311	Каша пшено	200/6	245,6	7,28	8,96	33,68	61,86	0,27	0,15	0,14	0,21	125,34	42,77	160,43	1,14
№ 202/648	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	100	0,24	0,03	-	-	22	4,8	76,8	1
	Кисель	200	119	-	-	10	-	-	-	-	-	0,02	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Итого:		577,74	17,34	14,85	71,35	161,86	1,17	0,26	0,17	0,21	158,86	64,07	280,73	3,17
Обед															
№ 23/25	Салат «Стелной»	80	71	1,2	4,8	5,9	-	0,14	0,05	0,04	3,41	13,64	14,77	35,2	0,45
№ 34/110	Борщ	250	110	2,9	2,8	17,9	12,87	0,17	0,08	0,06	6,8	15,10	20,93	58,03	0,86
№ 66/451	Котлета мясная	100	218	14,5	12,0	12,8	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
№ 136/330	Пюре гороховое	200/5	303	18,96	5,76	43,20	28,32	1,44	0,62	0,18	5,76	187,98	149,02	336,29	7,28
№ 198/699	Напиток лимонный	200	86	0,1	-	22,5	-	0,02	-	-	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Итого:		938,3	42,64	26,65	129,69	43,78	5,56	0,89	0,42	18,33	266,53	229,98	615,08	731,83
Завтрак															
№ 19/51	Салат из свеклы	80	83	0,7	6,3	5,9	-	0,09	0,01	0,02	2,59	16,66	9,69	17,56	0,98
№ 145/366	Запеканка из творога	150/25	450	27,35	21	44,4	123	0,08	0,09	0,48	0,74	329,75	45,83	359,94	0,87
№ 184/685	Чай	200	53	0,02	---	13,7	---	---	---	---	---	0,4	---	---	0,04
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Яблоки свежие	100	52	0,26	0,17	9,41	-	-	-	-	11,1	11,1	-	-	12,2
	Итого:		788,3	33,31	28,76	100,80	123	0,83	0,18	0,53	1,43	369,41	72,02	421	15,09
Обед															
№ 26/71	Винегрет	80	46	1,1	1,9	6,1	-	0,11	0,04	0,03	10,15	20,63	14,56	32,64	0,61
№ 39/140	Суп с лапшой	250	105	1,9	5,5	12	26,7	0,26	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	48,10	0,97
№ 137/332	Рожки отварные	150/5	796,5	5,4	4,2	33,38	17,7	0,84	0,07	0,02	-	9,3	7,3	40,6	0,74
№ 72/462	Тефтели говяжьи с рисом	100/40	241	11,13	16,46	12,06	3,4	-	0,02	0,06	0,4	7,64	18,9	91,4	0,76
№ 63/437	Компот из св. яблок	200	99	0,2	0,1	25,4	---	0,08	0,01	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Итого:		77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
9 день (четверг)															

8 день (среда)

9 день (четверг)

		Итого:	837,80	24,71	29,45	116,33	47,80	1,95	0,26	0,2	20,1	92,38	81,36	260,07	4,91
Завтрак															
№ 2/3	Бутерброд с маслом и сыром	80	221	8,4	8,6	26,4	41,40	0,8	0,07	0,08	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
№ 142/340	Омлет	150/5	225	13,1	18,2	2,2	97,36	0,85	0,04	0,3	0,04	79,04	12,98	171,75	1,93
№ 180/586	Чай с лимоном	200/15/7	55	0,2	0,1	13,9	-	0,01	-	-	1,52	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Итого:		651,30	26,68	28,19	69,89	138,76	2,32	0,19	0,41	1,6	246,98	55,09	346,52	4,16
Обед															
№ 22/52	Салат карт. с зеленым горошком	80	113	2,6	8,0	7,4	12,0	3,66	0,07	0,07	2,53	12,59	14,64	53,13	6,62
№ 37/131	Рассольник домашний	250	118	2,4	5,7	13,9	26,70	0,26	0,08	0,07	10,5	31,28	24,84	62,25	0,98
№ 117/297	Рис	150/5	184,5	3,45	4,4	32	39,30	0,92	0,06	0,06	1,13	61,81	68,69	133,98	1,36
№ 63/437	Гуляш	80/50	260	20,2	18,7	2,8	-	0,5	0,17	0,07	1,28	24,36	26,01	194,69	2,32
№ 196/693	Компот их сухофруктов	200	171	2,4	0,01	41,40	-	2,75	0,04	0,08	0,8	70,93	45,68	63,61	1,44
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5
	Итого:		996,80	36,03	38,1	124,89	78	8,15	0,5	0,38	16,24	212,47	196,36	551,16	13,7
															2

10 день (ПЯТНИЦА)