

Утверждаю:

Директор

МКОУ СОШ п. Маромица

М. Я. Герус



**Меню школьной столовой МКОУ СОШ п. Маромица
Опаринского района Кировской области
на осенне – зимний период
на 2021-2022 учебный год**

День	Дата	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Пищевые вещества (г.)			Витамины (мг.)					Минералы (мг.)			
					Белки	Жиры	Углеводы	A	E	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
7 – 11 лет																
I неделя Завтрак																
	№121/311	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	159,9	19,12	6,12	22,74	47,7	0,21	0,04	0,1	0,17	91,5	20,35	97,5	0,3
	№2/3	Бутерброд с маслом с сыром	80	221	8,4	8,6	26,4	41,4	0,8	0,07	0,08	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	№193/634	Какао	200	130	3,5	3,4	22,3	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15	107,25	26,03	95,2	0,84
		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:		588,6	33,57	19,11	84,19	98,68	1,43	0,17	0,315	0,36	358,08	79,51	344,38	2,79
Обед																
	№ 22/52	Салат карт с зел.горошком	80	113	3,0	8,4	4,9	18,0	3,66	0,07	0,07	2,53	12,59	14,64	53,13	6,62
	№ 38/140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	111	2,7	2,6	18,9	10,62	0,32	0,08	0,05	6,6	13,69	20,92	55,74	0,86
	№ 113/297	Греча	150/5	198	7,1	5,77	29,0	29,5	0,97	0,15	0,11	0,85	53,0	131,0	186,45	3,98
	№ 66/451	Котлета мясная	80	174,4	11,6	9,6	10,24	2,07	2,5	0,05	0,09	0,04	22,63	27,66	112,1	1,14
	№ 202/648	Кисель	200	119	0,0	0,0	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	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:		865,7	29,38	27,66	100,43	60,19	8,11	0,43	0,35	10,02	113,61	210,7	450,92	13,63
														2		
1 день (понедельник)																

	ИТОГО:															637,3	28	23,59	81,99	96,3	0,95	0,18	0,54	2,22	275	69,5	346,51	2,35			
Обед																76	1,0	5,9	4,8	---	3,01	0,01	0,02	0,59	24,28	12,9	25,55	0,83			
№ 17/64	Салат из свеклы с растительным маслом															80															
№ 36/132	Рассольник «Ленинградск»															250/10	2,4	5,7	15,7	26,7	0,29	0,08	0,07	6,71	23,14	23,19	68,38	0,87			
№ 56/386	Котлеты рыбные															100	14,9	11,4	12,9	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15	41,69	26,29	150,13	1,11			
№ 94/520	Картофельное пюре															150	3,08	4,95	20,18	22,6	0,2	0,12	0,1	10,42	35,67	28,5	83058	1,04			
№ 196/693	Компот из сухофрукт.															200	2,4	0,01	41,4	-	2,75	0,04	0,08	0,8	70,93	45,68	63,61	1,44			
	Хлеб пшеничный															30	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5			
	Хлеб ржаной															30	2,55	0,99	12,75	---	0,33	0,04	0,015	---	5,75	8,25	21,75	0,5			
	ИТОГО:															836,8	28,76	29,25	122,37	59,24	11,91	0,43	0,41	18,67	207,21	153,0	409,16	6,29			
Завтрак																86	1,3	6,3	5,1	10,0	3,17	0,02	0,06	1,98	15,71	14,19	30,2	0,98			
13/56	Салат « Мишат »															80															
№ 140/262	Макароны, запеч. с сыром															150/5	6,42	6,48	28,5	50,15	0,83	0,04	0,10	0,06	43,7	9,35	76,13	0,9			
№ 202/648	Кисель															200	0,0	0,0	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03			
	Хлеб пшеничный															30	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5			
	Хлеб ржаной															30	2,55	0,99	12,75	---	0,33	0,04	0,015	---	5,75	8,25	21,75	0,5			
	ИТОГО:															538,3	12,7	14,07	70,99	60,15	4,66	0,14	0,19	2,04	71,11	40,04	149,83	2,91			
Обед																67	1,5	3,6	7,4	0,0	1,93	0,02	0,03	7,47	40,75	12,20	23,09	0,49			
№ 4/45	Салат из белокоч. капусты															80															
№ 34/110	Суп картофельный с домашней лапшой															250/10	1,9	5,5	12	26,7	0,26	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	48,1	0,97			
№ 117/297	Рис отварной															150/5	3,4	4,43	32,03	29,5	0,69	0,05	0,05	0,85	46,36	51,52	100,5	1,02			
№ 63/437	Гуляш															80/75	19,72	17,89	6,85	---	0,5	0,17	0,07	1,28	24,36	26,01	194,69	2,32			
№ 697/631	Компот из груш															200	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	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5			
	Хлеб ржаной															30	2,55	0,99	12,75	---	0,33	0,04	0,015	---	5,75	8,25	21,75	0,5			
	ИТОГО:															774	31,7	32,81	111,07	56,2	4,12	0,37	0,24	19,15	166,28	130,3	413,71	6,63			
2 неделя Завтрак																174	4,62	4,42	24,3	46,7	0,21	0,08	0,10	0,16	97,58	26,38	106,44	0,58			
№ 124/311	Каша «Дружба»															150/5															
№ 191/690	Кофейный напиток															200	1,9	1,6	20,5	4,79	0,04	0,01	0,06	0,08	51,65	5,62	36,2	0,06			
№2/3	Бутерброд с маслом с сыром															80	8,4	8,6	26,4	41,4	0,8	0,07	0,08	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15			
	Хлеб ржаной															30	2,55	0,99	12,75	---	0,33	0,04	0,015	---	5,75	8,25	21,75	0,5			
	ИТОГО:															571,7	17,47	15,61	83,95	92,89	1,38	0,2	0,255	0,28	308,56	65,13	294,32	2,29			
Обед																107	3,0	8,4	4,9	18,0	3,69	0,06	0,07	1,53	12,61	10,9	42,7	0,44			
№ 24/37	Салат студенческий															80															
№ 33/124	Щи из свежей капусты															250	2,1	5,6	7,3	26,7	0,2	0,02	0,04	10,03	36,82	12,75	31,27	0,44			
№ 73/471	Фрикаделька мясная															100	13,2	9,4	10,4	17,36	0,32	0,04	0,10	0,04	30,18	20,9	110,04	0,96			
№ 137/332	Рожки отварные															150/5	5,47	4,2	33,38	17,7	0,02	--	--	2,33	5,34	1,1	1,94	0,09			
№ 198/699	Напиток лимонный															200	0,6	---	22,5	-	2,75	0,04	0,08	0,8	70,93	45,68	63,61	1,44			
	Хлеб пшеничный															30	2,43	0,3	14,64	-	0,33	0,04	0,015	-	5,75	8,25	21,75	0,5			

5 день (пятница)

6 день (понедель)

№ 202/648	Кисель	200	119	0,0	0,0	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,03
№ 1/3	Бутород с сыром.	75	181	8,4	26,7	4,3	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04	157,94	5,75	8,25	29,66	128,93	1,14
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	14,64	0,3	0,33	0,04	0,015	-	-	5,75	8,25	21,75	0,5	0,5	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	12,75	0,99	0,33	0,04	0,015	---	---	5,75	8,25	21,75	0,5	0,5	0,5
	ИТОГО:		634,5	18,84	89,35	12,31	66,56	1,7	0,26	0,03	0,2	263,64	78,24	292,75	3,02	3,02	3,02
	Обед																
№ 20/39	Салат школьный	80	75	1,2	5,9	4,3	3,02	0,03	0,03	0,03	1,94	20,25	13,42	32,41	0,69	0,69	0,69
№ 37/131	Рассольник домашний	250/10	118	2,4	13,9	5,7	26,70	0,26	0,08	0,07	10,51	31,28	24,84	62,25	0,98	0,98	0,98
№ 65/436	Жаркое по-домашнему	200	239,2	13,68	14,64	17,92	3,26	0,11	0,12	4	20,62	39,86	171,44	2,57	2,57	2,57	2,57
№ 198/699	Чай с лимоном	200/7	86	0,1	22,5	-	0,02	-	-	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09	0,09	0,09	0,09
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	14,64	0,3	0,33	0,04	0,015	-	-	5,75	8,25	21,75	0,5	0,5	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	12,75	0,99	0,33	0,04	0,015	---	---	5,75	8,25	21,75	0,5	0,5	0,5
	ИТОГО:		668,5	22,36	82,73	30,81	26,7	7,22	0,3	0,25	18,78	87,19	95,72	311,54	5,33	5,33	5,33
	Завтрак																
№ 12/49	Салат из моркови с яблоками с раст.мас.	80	71	0,7	4,7	6,5	0,00	0,24	0,03	0,03	1,68	14,65	18,44	26,41	0,63	0,63	0,63
№ 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	1,95	1,95	1,95
№ 191/690	Кофейный напиток	200	99	1,9	20,5	1,6	4,79	0,04	0,01	0,06	0,08	51,65	5,62	36,2	0,06	0,06	0,06
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	12,75	0,99	0,33	0,04	0,015	---	---	5,75	8,25	21,75	0,5	0,5	0,5
	ИТОГО:		472,7	18,25	41,95	25,49	102,15	1,46	0,12	0,405	1,8	151,09	45,29	256,11	3,14	3,14	3,14
	Обед																
№ 6/302	Салат из свежей капусты, оггурцов и помидор	80	1,8	6,9	3,3	9,6	0,15	0,15	0,02	0,04	5,56	26,4	10,79	30,46	0,59	0,59	0,59
№ 42/139	Суп гороховый	250	144	6,7	4,2	19,5	17,70	0,31	0,24	0,11	7,1	31,42	38,11	101,75	1,9	1,9	1,9
№ 69/159	Зразы школьные	100	201	12,9	11,6	10,9	16,33	0,42	0,07	0,12	---	17,45	22,94	115,88	1,53	1,53	1,53
№ 137/332	Рожки отварные	150/5	196,5	5,47	4,2	33,38	17,7	0,21	0,07	0,02	---	9,3	7,28	40,57	0,74	0,74	0,74
№ 196/693	Компот из сухофрукт.	200	130	2,4	0,01	41,4	-	2,75	0,04	0,08	0,8	70,93	45,68	63,61	1,44	1,44	1,44
	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	14,64	0,3	0,33	0,04	0,015	-	-	5,75	8,25	21,75	0,5	0,5	0,5
	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	12,75	0,99	0,33	0,04	0,015	---	---	5,75	8,25	21,75	0,5	0,5	0,5
	ИТОГО:		823,6	39,35	24,6	142,17	51,88	4,5	1,15	0,4	0,8	167	141,3	395,77	7,2	7,2	7,2

10 день (пятница)

*Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд, кулинарных изделий для школьного питания. Уфа. ИП Поляковский Ю. И. 2010