УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКОУ Столпинской НОШ

Е.А.Дельцова

Двухнедельное меню.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Столпинская начальная общеобразовательная школа
Кадыйского муниципального района Костромской области.

2023-2024 год

Первая неделя

Понедельник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,46
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	6,7	29,9	200,7
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8
Итого:		**10,18**	**9,8**	**49,5**	**365,96**
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70
Рыба отварная треска с маслом	80	13,60	5,69	0,65	107,64
Вермишель отварная	150	3,67	5,40	28,00	210,11
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**24,98**	**22,95**	**99,25**	**748,75**
Всего:		**35,16**	**32,75**	**148,75**	**1 114,71**

Первая неделя

Вторник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор порционно	60	0,7	0,1	2,3	14,5
Запеканка из творога со сгущённым молоком	100\20	22,5	13,2	37,8	360,9
Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40,0
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
Итого:		**25,83**	**14,2**	**65,07**	**490,4**
ОБЕД					
Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11
Суп молочный овощной	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9
Запеканка картофельная с фаршем из говядины и соусом	170	16,77	18,81	20,84	315
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**25,04**	**29,97**	**96,40**	**755,75**
Всего:		**50,87**	**44,17**	**161,47**	**1 246,15**

Первая неделя

Среда

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из консервированного горошка	40	1,2	2,0	2,4	32,4
Омлет натуральный	100	9,65	15,93	1,82	189,28
Напиток лимонный	180	0,1	0	20,3	84,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		**13,05**	**18,83**	**40,02**	**380,78**
ОБЕД					
Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,46
Суп рисовый с курой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50
Макароны отварные с маслом сливочным и отв яйцом	150/5/40	5,10	7,50	28,50	201,90
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**24,97**	**24,88**	**118,02**	**826,92**
Всего:		**38,02**	**43,71**	**158,04**	**1 207,7**

Первая неделя

Четверг

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из моркови	60	0,6	3,0	9,3	65,4
Каша рисовая молочная	200	7,3	7,5	35,7	240
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		**12,7**	**13,6**	**73,1**	**462,2**
ОБЕД					
Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88
Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13
Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73
Кисель плодовый	200	0	0	29	125
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**23,05**	**15,66**	**128,10**	**759,78**
Всего:		**35,75**	**29,26**	**201,2**	**1 221,98**

Первая неделя

Пятница

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из свежей капусты с р/м	100	1,33	6,08	8,59	94,12
Запеканка рисовая с маслом сливочным	100/5	3,69	3,19	28,37	156,67
Чай с сахаром	180	4,2	3,4	18,8	123,3
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
Итого:		**11,32**	**13,57**	**71,26**	**449,09**
ОБЕД					
Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8
Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00
Напиток апельсиновый	200	0,4	0,27	17,2	72,8
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**28,18**	**29,77**	**88,65**	**781,44**
Всего:		**39,5**	**43,34**	**159,91**	**1 230,53**

Вторая неделя

Понедельник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор порционно	60	0,7	0,1	2,3	14,5
Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200	6,0	8,3	25,1	199,5
Кофейный напиток	180	4,7	5,0	19,7	187,0
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		**13,5**	**14,3**	**62,6**	**476**
ОБЕД					
Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,46
Суп картофельный с фрикадельками	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5
Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25
Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**32,87**	**25,52**	**1117,93**	**875,06**
Всего:		**46,37**	**39,82**	**180,53**	**1 351,06**

Вторая неделя

Вторник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Рожки отварные с сыром	100/15	9,65	15,93	1,82	189,28
Чай с лимоном	180/5	0,1	0	11,7	48,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		**11,85**	**16,83**	**29,02**	**312,38**
ОБЕД					
Салат из свежей капусты с р/м	100	1,33	6,08	8,59	94,12
Суп картофельный с рыбой	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00
Гуляш из куриной грудки	100	14,55	16,79	2,89	221,00
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**32,04**	**33,57**	**80,49**	**881,86**
Всего:		**43,89**	**50,4**	**109,51**	**1 194,24**

Вторая неделя

Среда

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор порционно	60	0,7	0,1	2,3	14,5
Запеканка творожная со сгущ. молоком	100/30	22,5	13,2	37,8	360,9
Сок	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		**26,2**	**14,38**	**73,31**	**527,3**
ОБЕД					
Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5
Суп картофельный с курой	250/10	1,20	4,90	2,60	52,60
Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76
Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	2,77	4,84	10,78	97,80
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**22,80**	**27,70**	**100,11**	**772,18**
Всего:		**49,0**	**42,08**	**173,42**	**1 299,48**

Вторая неделя

Четверг

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6
Каша кукурузная молочная жидкая	200	4,075	0,6	0,6	165,98
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		**9,77**	**7,3**	**33,6**	**377,38**
ОБЕД					
Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40
Плов с курицей	180	15,3	12,91	41,06	336,8
Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**23,1**	**23,91**	**145,25**	**863,04**
Всего:		**32,87**	**31,21**	**178,85**	**1 240,42**

Вторая неделя

Пятница

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из моркови	60	0,6	3,0	9,3	65,4
Запеканка рисовая с маслом сл.	100/5	3,69	3,19	28,37	156,67
Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		**9,51**	**10,31**	**71,87**	**410,13**
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65
Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25
Котлета мясная рубленая с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131,00
Картофельное пюре	150/5	2,34	16,71	3,79	174,02
Кисель плодовый	200	0	0	29	125
Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		**22,94**	**37,07**	**98,31**	**735,92**
Всего:		**32,45**	**47,38**	**170,18**	**1 146,05**