

Директор МКОУ СОШ села Русский Турек
Уржумского района Кировской области

_____ Л.В.Попова

«28» апреля 2023 г.

Приказ № 32 Од от 28.04.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНА ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
МКОУ СОШ СЕЛА РУССКИЙ ТУРЕК
УРЖУМСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

с.Русский Турек

2023 г.

День 1	Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
								В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед	Винегрет	60 1994	100	1.0	5.4	12.0	119.0		8.3	-	-	23.1		21.0	0.7 5	
	Суп крестьянский с куриным мясом	201	250	5.99	7.54	15.53	148.28	0.08	0.04	1.28	-	40.09	43.73	6.78	0.0 3	
	Каша вязкая пшеничная	257- 1994	250	2.9	4.6	15.9	118.0		0			16.5		26.4	0.3	
	Чай с сахаром	628- 1994	200	0.2		20.0	58.0									
	Хлеб ржаной		30	2.15	2.5	17.7	93.5	0.9				10.5	0.3	28.2	1.8	
	итого			12.24	20.04	81.13	536.78	0.98	8.34	1.28	-	90.19	44.03	82.28	2.8 8	
День 2	Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
								В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед	Салат из свеклы	33	100	1.43	6.09	8.36	93.9	0.02	9.5	0	0	35.15	40.97	20.9	1.3 3	
	Суп с бобовыми	206	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0	0	38.08	87.18	35.3	2.0 3	
	Плов из курицы	449- 1994	250	30.4	19.2	35.5	470.0		1.6			48.3		33.0	2.6	
	Кисель из концентрата	591- 1994	200			30.6	119.0									
	Хлеб ржаной		30	2.15	2.5	17.7	93.5	0.9				10.5	0.3	28.2	1.8	
	итого			39.47	33.07	108.49	911.15	1.15	16.9 1	-	-	132.03	333.71	117. 4	7.7 6	

День 3	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Салат картофельный с огурцом или капустой	59 1997	100	2.4	5.4	14.8	114.8		8.2			20.0		15.2	0.6
	Суп с рыбными консервами	87	250	8.6	8.41	14.33	172.25		9.11			45.3		47.3 5	1.27
	Биточки	608	80	12.44	9.24	12.56	183.0	-	0.12	23.0	25.7	35.0	133	-	0.7
	Макаронны отварные	469\ 1994	150	6.15	4.2	32.4	213.0	-							
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
	Чай с сахаром	28- 1994	200	0.2		20.0	58.0		0.09			4.54	7.55	4.03	0.75
Итого:				31.94	29.75	111.79	834.55	0.9	17.5 2	23.0	25.7	115.34	140. 85	94.7 8	5.12

День 4	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из квашеной капусты	47	100	1.63	4.0	6.62	94.1					49.33	28.08	14.5 4	0.6 0
	Суп с макаронными изделиями	208	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25			24.60	66.65	27.0 0	1.0 9
	Гуляш из отварной говядины	246	100	12.55	12.99	4.01	182.25	0,07	5.07	1.49	2.25	30.52	119.19	24.0 3	2.1 0
	Гречка отварная рассыпчатая	302	150	0.057	96.24	0.93	872.07		-	1.15	-	136.68	22.15	1.42	1.2
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
	Сок фруктовый	389	200							4			14.0		10.0
Итого:				25.99	124.14	76.58	1537.17	0.97	18.1 8	2.64	2.25	286.33	169.72	125. 54	9.7 7

День 5	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Винегрет	60 1994	100	1.0	5.4	12.0	119.0		8.3	-	-	23.1		21.0	0.7 5
	Борщ с капустой и картофелем	110- 1994	250	1.73	4.0	12.7	97.5		9.1	1.17	1.2	46.5		23.5	1.5

	Оладьи	681-1994	200\20	6.3	16.2	81.3	496.7	-	-						
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	--	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
	Какао с молоком	382		5.72	5.76	38.42	111.49	0.06	1.92	0.02	0.30	179.42	179.02	26.0	0.9
Итого:				16.90	33.86	162.12	918.19	0.96	19.3	1.19	1.5	259.52	179.32	98.7	4.9
День 6	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	34\2005	100	1.66	4.18	8.19	77.10	0.05	9.80			27.93	41.96	18.5	1.3
	Щи из свежей капусты с картофелем	88-2007	250	10.0	1.75	75.5	341.0	-	95.0	9.75	1.0				
	Биточки рыбные	234-2015	100	9.73	3.69	11.96	175.48	-	0.5	-	-	55.11	-	31.1	1.1
	Пюре картофельное	694\2005	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.1	25.5		36.98	86.60	27.7	1.0
	Чай с сахаром	28-1994	200	0.2		20.0	58.0		0.09			4.54	7.55	4.03	0.7
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,00	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
Итого:				26.8	16.92	153.8	882.33	0.145	123.56	35.2	1.0	135.06	136.41	109.68	5.9

День 7	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из квашеной капусты	47	100	1.63	4.0	6.62	94.1					49.33	28.08	14.5	0.6
	Рассольник	127-1994	250	1.63	4.3	9.5	85.0		5.5			22.1		8.7	0.3
	Плов из курицы	449-1994	250	30.4	19.2	35.5	470.0		1.6			48.3		33.0	2.6
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-		10,5	0,3	28,2	1,8
	Кисель из концентрата	591-1994	200			30.6	119.0								
	итого			35.81	30.0	99.92	861.6	0.9	7.1			130.23	28.38	84.4	5.3

День 8	Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед	Салат из зеленого горошка	10\ 2010	100	2.98	5.19	6.25	83.60	0.11	11.0 0	0.68		21.45	59.95	20.8 0	0.6 8	
	Борщ с капустой и картофелем	110- 1994	250	1.73	4.0	12.7	97.5		9.1	1.17	1.2	46.5		23.5	1.5	
	Оладьи	682- 1994	200\20	6.3	16.2	81.3	496.7		-	-						
	Какао с молоком	382	200	5.72	5.76	38.42	111.49	0,06	1.92	0,02	0,30	179.42	179.02	26.0 6	0.9 2	
	Хлеб ржаной		30	2.15	2.5	17.7	93.5	0.9				10.5	0.3	28.2	1.8	
	итого			18.88	33.65	156.37	882.79	1.07	22.0 2	1.87	1.5	257.87	239.27	98.5 6	4.9	

День 9	Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из белокочанной капусты	43	100	1.41	5.08	9.02	87.40	0.03	32.4 5			37.37	27.61	15.1 6	0.5 1
	Суп лапша домашняя с курицей	191- 1997	250	5.2	1.23	15.27	137.07		0.72			23.1		6.7	0.4
	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	175	220	2.70	5.41	18.49	128.90	0.08	0.57	0.05	0.41	66.05	79.86	19.0 2	0.5 0
	Сок фруктовый	389	200						4			14.0		10.0	2.8
	Хлеб ржаной		30	2.15	2.5	17.7	93.5	0.9				10.5	0.3	28.2	1.8
	итого			11.46	14.22	60.48	446.87	1.01	37.7 4	0.05	0.41	151.02	107.77	79.0 8	6.0 1

День 10	Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из свеклы	33- 2005	100	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70			21.09	24.58	12.5 4	0.8 0
	Щи из свежей капусты с картофелем	187\ 2005	250	1.40	3.91	6.79	67.80	0.06	18.4 6	0		43.33	47.63	22.2 5	0.8 0
	Рыба припущенная	245 \2005	100	17.54	2.38	0.31	92.50	0.09	0.35	7.50		16.88	172.0	13.0 0	0.7 1
	Рис отварной	304	150	3.65	5.37	36.68	209.7			0.13	1.5	2.4		19.0	0.5 3

	Хлеб ржаной		30	2,15	2.5	17.7	93.5	0.9	-	-		10.5	0.3	28.2	1.8
	Чай с сахаром	28-1994	200	0.2		20.0	58.0		0.09			4.54	7.55	4.03	0.75
	итого			25.8	17.81	86.5	577.84	1.06	24.6	7.63	1.5	98.74	252.06	99.02	5.39