

Утверждаю:

директор МКОУ СОШ села Русский Турек

Уржумского района Кировской области



Л.В.Попова

«31» августа 2024 г

Приказ № 46 ОД от 31.08.2024 г

МЕНЮ
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 – 4 КЛАССОВ
МКОУ СОШ СЕЛА РУССКИЙ ТУРЕК
УРЖУМСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
на 2024 – 2025 учебный год

с.Русский Турек

2024 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 овощной	60 1994	100	1.0	5.4	12.0	119.0		8.3	-	-	23.1		21.0	0.7 5
	Суп крестьянский с ячневой крупой с куриным мясом	201	250\35	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 манная	168	210	4.52	4.07	35.46	197.00	0.04	0.00	20.0 0		18.7	-	20.6	0.4 7
	Кофейный напиток с молоком	379	200	1.2	1.33	10.27	110.70	0.01	8.79	-	0.0 3	50.16	37.50	93.03	0.0 6
	Хлеб крестьянский		30	2.15	2.5	17.7	93.5	0.9				10.5	0.3	28.2	1.8
	итого			14.36	20.84	90.96	668.48	1.03	17.1 3	21.2 8	0.0 3	142.55	81.53	173.61	3.1 9
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
	Щи из свежей капусты с картофелем	88 2007	250	10.0	1.75	75.5	341.0		95.0	9.75	1.0	0	0	0	0
	Плов	265	100	14.14	11.70	13.97	174.34		0.67	0.55	1.8 8	22.61	205.26	36.8 8	2.3 3
	Чай с сахаром	943	200	0.2		14.0	28.0					6.0			0.4 0
	Хлеб крестьянский		30	2.15	2.5	17.7	93.5	0.9				10.5	0.3	28.2	1.8
	итого			27.92	22.04	129.53	730.74	0.92	105. 17	10.3	2.8 8	74.26	246.53	85.9 8	5.8 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 из белокочанной капусты	43	100	1.41	5.08	9.02	87.4	0.03	32.45	0.00		37.37	27.61	15.16	0.51
	Суп с рыбными консервами	87	250	8.61	8.40	14.34	167.25	0.10	9.11	15.00		45.3	176.53	47.35	1.26
	Биточки	608	50	15.55	11.55	15.70	114.75	0.10	0.15	28.75		43.75	166.38	-	1.50
	Макаронные изделия отварные	688	200	7.36	6.02	35.26	224.60	0.08	0.00	28.00		6.48	49.56	28.16	1.48
	Хлеб крестьянский		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
	Чай с сахаром	943	200	0.2		14.0	28.0		0.09			6.0			0.40
Итого:				35.28	33.55	106.02	715.5	1.21	41.71	71.75	0	149.40	420.33	118.87	6.55

День 4	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 свежих помидоров с луком	14	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42			17.58	32.88	17.79	0.84
	Суп с макаронными изделиями	208	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25			24.60	66.65	27.00	1.09
	Гречка отварная рассыпчатая	302	75	0.38	64.16	0.62	381.38	-	-	0.77	1.71	91.11	14.77	0.95	0.80
	Котлеты из курицы	460-1994	50	17.6	10.25	16.25	234.0	-	1.6	-	-	48.3	-	33.0	2.6
	Хлеб крестьянский		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
	Сок яблочный	389	200	1	0	20.2	84.8	-	4	-	-	14.0		10.0	2.8
Итого:				24.95	35.94	76.63	899.53	1.07	34.27	0.77	1.71	206.09	244.51	116.94	9.93

День 5	Наименование блюда	№ рецепт уры	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 сырых овощей	24 1994	100	0.8	7.0	3.4	73.2					51.1		32.0	60. 7
	Суп с макаронными изделиями	208	200	2.69	2.84	17.14	74.75	0.11	8.25			24.60	66.65	27.0	1.0 9
	Оладьи	682- 1994	200\20	6.3	16.2	81.3	496.7	-	-						
	Хлеб крестьянский		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	--	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
	Кофейный напиток с молоком	379	200	1.2	1.33	10.27	110.70	0.01	8.79	-	0.03	50.16	37.50	93.0 3	0.0 6
Итого:				13.14	29.87	129.81	778.85	1.02	17.0 4		0.03	136.36	104.45	186. 11	63. 65
День 6	Наименование блюда	№ рецепт уры	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	100	1.66	4.18	8.19	77.10	0.05	9.80			27.93	41.96	18.5 7	1.3 1
	Суп с бобовыми	206	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0	1.0	38.08	87.18	35.3	2.0 3
	Курица отварная	439 1994	100	15.6	8.4	-	159.0	-	1.4	-	-	36.0	-	22.0	2.2
	Макаронные изделия отварные	688	100	7.36	6.02	35.26	112.30	0.08	0.00	28.0 0		6.48	49.56	28.1 6	1.4 8
	Чай с лимоном	377	200\15\ 7	9.02	2.28	7.71	114.66	0.02	7.34	0.02	0.02	225.10	37.0	198. 16	36. 84
	Хлеб крестьянский		30	2,15	2,5	17,7	93,5	-	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
Итого:				41.28	28.66	85.19	692.61	0.38	24.3 5	28.0 2	1.02	344.09	216.0	330. 39	45. 66

День 7	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 витаминный	49	100	8.29	6.8	24.73	94.1	0.27	18.9 5	0.27	5.81	74.81	121.45	42.7 9	3.4 8
	Рассольник	127- 1994	250	1.63	4.3	9.5	85.0		5.5			22.1		8.7	0.3 2
	Плов из курицы	449- 1994	200	30.4	19.2	35.5	352.0		1.6			48.3		33.0	2.6
	Хлеб крестьянский		30	2,15	2.5	17.7	93.5	0.9	-	-		10.5	0.3	28.2	1.8
	Компот из яблок	585- 1994	200			30.6	119.0								
	итого			42.67	32.8	123.23	743.60	1.17	26.0 5	0.27	5.81	155.71	121.75	112. 69	8.2
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 белокочанной капусты	43	100	1.41	5.08	9.02	87.40	0.03	32.4 5	0	0	37.37	27.61	15.1 6	0.5 1
	Борщ с капустой и картофелем	110- 1994	200	1.73	4.0	12.7	67.5		9.1	1.17	1.2	46.5		23.5	1.5
	Греча отварная рассыпчатая	302	75	0.38	64.18	0.62	381.13			0.77	1.71	91.11	14.77	0.95	0.8 0
	Гуляш из отварной говядины	246	50	12.55	12.99	4.01	91.25	0.07	5.07	1.49	2.25	30.52	110.19	24.0 3	2.1 0
	Сок яблочный	389	200	1	0	20.2	84.8		4			14.0		10.0	2.8
	Хлеб крестьянский		30	2.15	2.5	17.7	93.5	0.9				10.5	0.3	28.2	1.8
	итого			19.22	88.75	64.25	805.58	1.00	50.6 2	3.43	5.16	230.0	152.87	101. 84	9.5 1

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 картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	42	100	5.91	4.09	18.98	130.52	0.20	11.4 4	0.01	3.32	38.64	99.32	35.5 3	2.4 4
	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	201	250\20	5.99	7.54	15.53	148.28	0.08	0.04	1.28		40.09	43.73	6.78	0.3 8
	Каша вязкая пшенная	257 1994	250	2.9	4.6	15.9	118.0	-	-	-	-	16.5	-	26.4	0.3
	Чай с молоком	945	200	1.4	1.6	16.40	86.0	0.02	-	0.08	-	33.0	67.5	10.5	0.4 0
	Хлеб крестьянский		30	2.15	2.5	17.7	93.5	0.9				10.5	0.3	28.2	1.8
	итого			18.35	20.33	84.51	576.3	1.2	11.4 8	1.37	3.32	138.73	210.85	107. 41	5.3 2
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 свежих помидоров и огурцов	15	100	0.98	6.15	3.73	74.20	0.05	16.7 6			18.68	34.61	16.2 6	0.7 4
	Щи из свежей капусты с картофелем	88- 2007	250	10.0	1.75	75.5	341.0	-	95.0	9.75	1.0				
	Рыба тушеная в томате с овощами	229	100	7.88	4.14	3.74	97.78	0.06	2.36	1.52	1.81	35.49	129.61	34.1 4	0.6 6
	Пюре картофельное	694	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.1 7	25.5 0		36.98	86.60	27.7 5	1.0 1
	Хлеб крестьянский		30	2,15	2.5	17.7	93.5	0.9	-	-		10.5	0.3	28.2	1.8
	Чай с сахаром	943	200	0.2		14.0	28.0					6.0			0.4 0
	итого			24.37	19.34	135.12	771.73	1.15	132. 29	36.7 7	2.81	107.65	251.12	106. 35	2.8 1