

Утверждаю:

Директор МКОУ «Мармыжовская ООШ»  
 Кондрашова В.И.  
 « 01 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**МКОУ «Мармыжовская основная общеобразовательная школа»**  
**Начальная школа**  
 Завтрак + обед

Сезон: осенне-весенний  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са	Мg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
<b>1 день</b>															
	<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая на молоке с маслом и песком	200/5/10	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98		
	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-		
	Итого:	445	12,58	19,82	83,4	576,1	403,2	71,51	364,5	3,09	113,82	0,1	1,09		
	<b>Обед</b>														
	Борщ обыкновенный с мясом	200/30	1,45	3,93	100	82	35,5	21	42,5	3,12	0,04	8,23	0		
	Биточки мясные с макаронами	100/200	6,93	7,47	11,07	139,2	32,13	20,8	163,67	3	0,05	1,6	23,33		
	Компот из сухофруктов	200	0	0	22,0	83,0	23	7	12	0,45	0,2	15	-		

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:	730	10,36	11,76	143,27	356,4	90,99	58,8	260,57	2,81	0,33	24,83	23,33
<b>2 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Сосиски отварные с макаронами	100/180	4,51	7,35	0,36	87,7	94,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-
Чай с песком	200/10	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Батон	30	2,5	0,3	6,9	88	8,5	10,3	30,4	0,27	0,02	-	-
Итого:	510	7,21	7,65	21,26	203,7	108,9	15,5	79,3	1,18	0,02	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты и моркови	80	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
Суп вермишелевый с мясом	200/30	9	3,9	20,7	153,9	99	57	39,3	21,7	0,18	1,2	-
Гуляш из мяса птицы с гречневой кашей	90/150	5,47	9,2	3	132,67	15,4	14,07	46,07	46,33	1,53	0,07	3,73
Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:	750	17,88	80,61	72,53	791,21	2240,2	90,02	157,62	70,93	1,77	25,7	4,5
<b>3 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Омлет натуральный	150	5,39	9,6	1,02	112	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,3	132	2,4	0,03	1,47	-
Батон	50	2,5	0,3	16,9	88,0	8,5	10,3	30,4	0,27	0,02	-	-
Итого:	400	11,89	12,97	56,92	402,2	60,36	55,29	257,95	5,34	0,29	9,07	125,5
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты и моркови	80	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-

Суп гороховый с мясом	200/30	9	3,9	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
Плов из курицы	200/50	30,9	28,9	82,19	404	-	-	-	-	-	-	-
Компот из сухофруктов	200	0	0	22,0	83,0	23	7	12	0,45	0,2	15	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:	710	42,47	36,21	140,5	745,54	123,51	82,0	461,55	23,65	0,44	40,63	-

**4 день**

<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,8	155	11,2	9,2	39,9	0,77	0	0	0
Чай с песком	200	0,2	0	14,0	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0
Итого:	450	11,5	19,11	71,7	477,0	147,9	45,7	197,3	1,77	54,8	0,06	0,98
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты с мясом	200/30	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
Рыба тушёная ( филе минтая ) с картофелем	100/180	7,64	7,4	2,2	106	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,789	24,5
пюре		3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	97,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:	710	14,66	17,46	71,58	503,15	115,98	214,15	176,55	89,51	0,28	39,009	50,0

**5 день**

<b>Завтрак</b>												
Оладьи со стущённым молоком	200/20	9,48	11,52	52,92	353,28	13,8	7,32	28,44	4,8	4,08	1,08	0
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
Фрукт ( яблоко )	100	0,4	0,4	9,98	47	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	0
Итого:	520	13,66	12,59	88,9	525,38	159,1	39,63	147,79	8,3	4,3	8,58	-
<b>Обед</b>												
Суп	220/30	9	3,9	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-







Салат из свежей капусты и моркови	80	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
Суп вермишелевый с мясом	200/30	9	3,9	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
Рыба тушёная(филе минтая) с картофельным пюре	100/150	6,61	6,44	9,41	122	51,05	16,28	97,9	0,5	0,06	1,15	14,8
Компот из сухофруктов	200	0	0	22,2	83	23	7	12	0,45	0,2	15	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:	760	21,49	18,55	88,37	600,54	211,54	126,03	560,46	32,81	0,64	59,95	40,3

**10 день**

<b>Завтрак</b>												
Каша кукурузная на молоке с маслом	200/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,8	155	11,2	9,2	39,9	0,77	0	0	0
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
Итого:	450	15,08	20,36	62,41	496,1	193,42	45,9	308,4	3,37	54,82	0,06	0,98
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты с мясом	220/30	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
Сосиска отварная с макаронными изделиями	100/200	9,21	14,7	0,78	172,28	18,82	10,39	96,63	1,18	-	-	-
Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,2	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:	750	18,41	24,48	73,75	600,63	76,36	105,49	177,62	3,67	0,08	20,05	-