

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с УИОП №5
 г. Котельнича, Кировской области
 О.П. Бычкова

**Меню приготавливаемых блюд
 для питания детей 11 лет и старше
 в МБОУ СОШ с УИОП №5 г. Котельнича
 на 2024-2025 уч. год**



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 1							
завтрак	Рожки отварные	200	7,01	5,44	47,25	194,02	688
	Котлета мясная	100	8,66	6,85	7,84	243,0	608
	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	56	783
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб рж/пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
обед	Суп картофельный с горохом	250	6,21	5,08	20,16	153,77	206
	Рожки отварные	200	7,01	5,44	47,25	194,02	688
	Котлета мясная	100	8,66	6,85	7,84	243,0	608
	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	56	783
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб рж/пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
Итого							
день 2							
завтрак	Огурец порционно	60	1,76	3,05	1,43	40,38	55
	Рис отварной	200	4,67	5,14	33,29	198,0	682
	Биточек мясной	100	8,66	6,85	7,84	243,0	608
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб рж/пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,57	5,58	10,41	76,27	187
	Огурец порционно	60	1,76	3,05	1,43	40,38	55
	Рис отварной	200	4,67	5,14	33,29	198,0	682
	Биточек мясной	100	8,66	6,85	7,84	243,0	608
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб рж/пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
Итого							
день 3							
завтрак	Зеленый горошек	60	3,54	0,24	7,98	43,2	21
	Пюре картофельное с маслом	200/5	12,53	24,36	34,48	198,08	694
	Котлета Чебурашка	100	3,88	9,87	7,72	154,81	515

	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
об.эд	Рассольник Ленинградский	250	6,05	5,11	16,76	121,0	197
	Зеленый горошек	60	3,54	0,24	7,98	43,2	21
	Пюре картофельное с маслом	200/5	12,53	24,36	34,48	198,08	694
	Котлета Чебурашка	100	3,88	9,87	7,72	154,81	515
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Итого						
день 4							
завтрак	Огурец порционно	60	1,76	3,05	1,43	40,38	55
	Рис отварной	200	4,67	5,14	33,29	198,0	682
	Поджарка из курицы	50/50	11	2,69	4	115	302
	Компот с курагой	200	1,1	0,05	32,4	110	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,5	847
обед	Огурец порционно	60	1,76	3,05	1,43	40,38	55
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,32	6,67	17,82	205,17	170
	Рис отварной	200	4,67	5,14	33,29	198,0	682
	Поджарка из курицы	50/50	11	2,69	4	115	302
	Компот с курагой	200	1,1	0,05	32,4	110	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
Итого							
день 5							
завтрак	Помидоры свежие порционно	60	1,79	3,11	3,75	50,16	58
	Рожки отварные с маслом	200/5	8,57	5,44	33,98	194,02	688
	Шницель натуральный рубленый	100	10,84	12,07	9,34	205,0	607
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,04	16,15	67	944
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
обед	Помидоры свежие порционно	60	1,79	3,11	3,75	50,16	58
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	6,43	6,65	21,18	212,02	201
	Рожки отварные с маслом	200/5	8,57	5,44	33,98	194,02	688
	Шницель натуральный	100	10,84	12,07	9,34	205,0	607

	рубленый						
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,04	16,15	67	944
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
Итого							
день 6							
завтрак	Зеленый горошек	60	3,54	0,24	7,98	43,2	21
	Рожки отварные с маслом	200/10	8,97	5,64	35,88	201,02	688
	Шницель куриный	100	8,81	12,28	35,97	248,62	608
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
обед	Зеленый горошек	60	3,54	0,24	7,98	43,2	21
	Суп картофельный с рыбными конс.	250	7,77	6,50	35,62	157,15	210
	Рожки отварные с маслом	200/10	8,97	5,64	35,88	201,02	688
	Шницель куриный	100	8,81	12,28	35,97	248,62	608
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
Итого							
день 7							
завтрак	Каша пшеничная с маслом молочная	200/5	11,73	7,78	40,02	263,66	384
	Компот из изюма	200	0,57	0,12	4,49	144,3	867
	Батон	35	1,11	0,14	26,7	58,3	03
	Сыр (порциями)	30	7,02	9,00	0	113,3	42
	Йогурт	100	2,85	3,15	8,8	75,5	966
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,57	5,58	10,4!	76,27	187
	Каша пшеничная с маслом молочная	200/5	11,73	7,78	40,02	263,66	384
	Компот из изюма	200	0,57	0,12	4,49	144,3	867
	Батон	35	1,11	0,14	26,7	58,3	03
	Сыр (порциями)	30	7,02	9,00	0	113,3	42
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,5	847
Итого							
день 8							
завтрак	Зеленый горошек	60	3,54	0,24	7,98	43,2	21
	Пюре картофельное с маслом	200/5	12,53	24,36	34,48	198,08	694
	Шницель рыбный	100	8,52	4,25	17,85	172,80	516
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	62	944
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
обед	Рассольник домашний	250	4,50	5,60	35,48	228,35	196

	Зеленый горошек	60	3,54	0,24	7,98	43,2	21
	Пюре картофельное с маслом	200/5	12,53	24,36	34,48	198,08	694
	Шницель рыбный	100	8,52	4,25	17,85	172,80	516
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	62	944
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
Итого							
день 9							
завтрак	Кукуруза	60	3,54	0,24	7,98	43,2	21
	Рис отварной	200	4,67	5,14	33,29	198,0	682
	Тефтели в соусе	60/60	4,99	5,74	6,58	96,34	286
	Компот из сухофруктов	200	0,99	1,1	28,17	113,12	868
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
обед	Суп картофельный с горохом	250	6,21	6,85	20,16	153,77	206
	Кукуруза	60	3,54	0,24	7,98	43,2	21
	Рис отварной	200	4,67	5,14	33,29	198,0	682
	Тефтели в соусе	60/60	4,99	5,74	6,58	96,34	286
	Компот из сухофруктов	200	0,99	1,1	28,17	113,12	868
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
Итого							
день 10							
завтрак	Помидоры свежие порционно	60	1,79	3,11	3,75	50,16	58
	Каша рассыпчатая с маслом (греча)	200/5	4,25	1,14	30,93	172,73	708
	Шницель куриный	100	8,81	12,28	35,97	248,62	608
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
	обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,32	6,07	11,35	202,67
Помидоры свежие порционно		60	1,79	3,11	3,75	50,16	58
Каша рассыпчатая с маслом (греча)		200/5	4,25	1,14	30,93	172,73	708
Шницель куриный		100	8,81	12,28	35,97	248,62	608
Чай с сахаром		200	1,54	1,63	9,36	56	943
Хлеб ржано-пшеничный		30	3,5	0,5	18,2	84	01
Итого							
день 11							
завтрак	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	62,8	424
	Рожки отварные с	200/5	8,57	5,44	33,98	194,02	688

	маслом						
	Шницель натуральный рубленный	100	10,84	12,07	9,34	205,0	607
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
обед	Суп крестьянский со сметаной	250/10	6,43	6,67	21,18	212,02	201
	Рожки отварные с маслом	200/5	8,57	5,44	33,98	194,02	688
	Шницель натуральный рубленный	100	10,84	12,07	9,34	205,0	607
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56	943
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,5	0,5	18,2	84	01
	Сок промышленного производства	200	5,15	5,33	16,95	169,62	389
Итого							
<i>день 12</i>							
завтрак	Каша рисовая с маслом	200/5	5,89	3,30	24,90	225,78	384
	Батон	35	1,11	0,14	26,7	58,3	03
	Сыр (порциями)	30	7,02	9,00	0	113,3	42
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Йогурт	100	2,85	3,15	8,8	75,5	966
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,57	5,58	10,41	76,27	187
	Каша рисовая с маслом	200/5	5,89	3,30	24,90	225,78	384
	Батон	35	1,11	0,14	26,7	58,3	03
	Сыр (порциями)	30	7,02	9,00	0	113,3	42
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Йогурт	100	2,85	3,15	8,8	75,5	966
Итого							

Примечание: блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.