

Директор МКОУ «Кондровской СОШ №3»

Жучков А.Н.

2023 г.



Меню учащихся с 1 по 4 классы

МКОУ «Кондровской средней общеобразовательной школы №3»

день 1	зае́трак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Мg	Fe	
1	Бутерброд с колбасой	30\30	9,04	7,45	14,91	159,9	0	3,5	16,45	0,77	
2	Чай с лимоном	200\5	0,2	0	15,04	57,19	0,1	5,25	4,4	0,87	
Всего:			9,24	7,45	29,95	217,09	0,10	8,75	20,85	1,64	
ОБЕД											
1	Суп лапша куриная	250\15,5	8,15	10,40	12,73	218,67	8,60	28,97	16,30	1,05	
2	Плов с мясом	150	15,05	14,50	13,80	266,92		7,90	10,24	1,00	
4	Винегрет	60	1,58	4,99	7,66	83,20		41,60	14,20	0,58	
5	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,00	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63	
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,70	-	10,20	12,30	0,69	
7	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	-	7,80	10,50	0,48	
Всего:			29,22	30,4	85,07	784,72	19,24	135,91	88,79	6,43	
Итого за день			38,46	37,85	115,02	1001,81	19,34	144,66	109,64	8,07	

1 день	заедрак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
1	Бутерброд с сыром	30/20	7,74	11,93	15,34	198,09	0,56	210,25	0,99	0,05	
2	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	15,04	57,04	57,19	0,1	5,25	4,4	
Всего:			7,94	11,93	30,38	255,13	57,75	210,35	6,24	4,45	
1	Суп рыбный	250/19	8,44	3,71	23,58	155,94	19,75	35,52	44,34	1,70	
2	Каша гречневая с мясом говяд	150	21,84	17,80	32,58	373,49	15,03	56,51	72,11	6,23	
3	Нарезка овощей	40	1,53	5,08	4,54	70,62	10,64	34,97	15,03	0,62	
4	Компот из сухих фруктов	200	1,24	0,00	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63	
5	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92	
6	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,40	14,00	0,64	
Всего:			37,57	27,3	120,88	858,48	45,42	190,44	187,13	12,74	
Всего:			66,7	50,89	218,18	1561,02	71,09	345,36	329,92	23,78	
Итого за день			74,64	62,82	248,56	1816,15	128,84	555,71	336,16	28,23	

1 день	завтрак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
1	Блинчики сладкие п/пр	100	4,2	8,5	24,5	194,05	0	12,6	63	1,6	
2	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	15,04	57,19	0,1	5,25	4,4	0,87	
3	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	116	2	242	28	0,2	
Всего:			10,00	14,90	48,94	367,24	2,10	259,85	95,40	2,67	
ОБЕД											
1	Суп гороховый с мясом (гов)	200/19	8,18	7,27	31,02	238,72	18,00	50,85	54,25	3,68	
2	Пюре картофельное	150	3,83	8,89	25,68	198,55	0,00	16,02	34,36	1,36	
4	Сосиска отварная	68,2	8,18	13,03	-	150,04	-	4,77	0,00	1,23	
5	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,00	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63	
6	Салат из помид. с раст. масл.	60	0,38	4,20	2,56	49,34	13,56	8,47	11,06	0,77	
7	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92	
8	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,40	14,00	0,64	
Всего:			26,33	34,1	119,44	895,08	42,2	143,55	155,32	11,23	
Итого за день			36,33	49,00	168,38	1262,32	44,30	403,40	250,72	13,90	

1 день	Завтрак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Мг	Fe	
1	Яйцо вареное	48	4,2	8,5	24,5	194,05	0	12,6	63	1,6	
2	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,8	2,00	10,4	14	0,64	
3	Какао	200	6,08	6,75	24,44	179,56		242,66	29,80	0,48	
Всего:			12,56	15,52	63,85	441,41	2,00	265,66	106,80	2,72	
ОБЕД											
1	Суп гречневый с курицей	200\15,5	9,01	6,01	18,69	160,56	13,89	33,84	38,82	2,50	
2	Говядина, тушеная с капустой	155	10,62	9,58	42,19	178,32	4,04	53,06	38,92	2,42	
4	Компот из сухофруктов	200	1,24	0	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63	
5	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92	
6	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,40	14,00	0,64	
Всего:			25,39	16,3	121,06	597,31	28,57	150,34	133,39	9,11	
Итого за день			37,95	31,82	184,91	1038,72	30,57	416,00	240,19	11,83	

1 день	зае́трак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
1	Булочка сдобная	70	5,32	0,63	34,79	158,2	-	13	17,5	0,8	
2	Чай	200	0,2	0	15,04	57,19	2	242	28	0,2	
3	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	242,00	28,00	0,20	
Всего:			11,12	7,03	59,23	331,39	4,00	497,00	73,50	1,20	
ОБЕД											
1	Борщ с мясом	250\15,5	9,80	11,37	43,88	219,77	43,13	72,30	51,83	2,70	
2	Макаронны отварные	100	6,29	7,97	45,12	266,52	0,00	12,78	9,87	0,74	
4	Гуляш мясной	70	31,4	36,8	4,3	474,00	1,52	24,38	29,91	2,79	
5	Овощная нарезка	60	0,42	0,09	2,16						
6	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,00	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63	
7	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92	
8	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,40	14,00	0,64	
Всего:			53,67	56,94	155,64	1218,72	55,29	172,9	147,26	10,42	
Итого за День			64,79	63,97	214,87	1550,11	59,29	669,90	220,76	11,62	

1 день	Масса порций	Пищевые вещества (g)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (mg)				
		Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
завтрак										
1	Бутерброд с колбасой	30\30	9,04	7,45	14,91	159,9	0	3,5	16,45	0,77
2	Чай с лимоном	200\5	0,2	0	15,04	57,19	0,1	5,25	4,4	0,87
Всего:			9,24	7,45	29,95	217,09	0,10	8,75	20,85	1,64
ОБЕД										
1	Суп картофельный с фас. кур	200\15,5	12,31	10,61	15,06	217,35		57,15	52,25	3,75
2	Каша гречневая	100	6,49	8,05	34,70	266,92		7,90	10,24	1,00
4	Гуляш мясной птицы	70	12,85	6,02	7,14	135,84		32,81	16,68	4,95
5	Салат витаминный (кап. св. я)	55\5	1,36	6,18	8,44	94,80	10,25	23,20	20,75	0,85
6	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,00	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63
7	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60		13,60	16,40	0,92
8	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,80		10,40	14,00	0,64
Всего:			38,77	31,57	125,52	973,34	20,89	184,5	155,57	14,74
Итого за день			48,01	39,02	155,47	1190,43	20,99	193,25	176,42	16,38

1 день	завтрак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
1	Бутерброд с сыром	30 20	7,74	11,93	15,34	198,09	0,56	210,25	0,99	0,05	
2	Чай с лимоном	200 5	0,2	0	15,04	57,04	57,19	0,1	5,25	4,4	
3	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	116	2	242	28	0,2	
	Всего:		13,54	18,33	39,78	371,13	59,75	452,35	34,24	4,65	
	ОБЕД										
1	Щи из свежей капусты с мясом	250 15,5	5,73	4,48	41,21	116,68	42,60	55,23	32,71	1,73	
2	Рис отварной	100	6,29	7,97	45,12	266,52	0,00	12,78	9,87	0,74	
4	Рыба порционная	70	14,6	10,08	10,76	188,24		78,80	27,42	0,38	
5	Салат из свежкы	40	1,22	7,18	2,74	81,81		42,14	28,00	0,71	
6	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,00	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63	
7	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92	
8	Сок в ассортименте	200	1,50	0,40	15,60	77,00	12,50	47,50	30,00	5,75	
	Всего:		32,82	30,55	160,7	920,88	65,74	289,49	169,65	12,86	
	Итого за день		46,36	48,88	200,48	1292,01	125,49	741,84	203,89	17,51	

1 день	зае́трак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
1	Блинчики сладкие п/пр	100	4,2	8,5	24,5	194,05	0	12,6	63	1,6	
2	Чай с лимоном	200\5	0,2	0	15,04	57,19	0,1	5,25	4,4	0,87	
	Всего:		4,40	8,50	39,54	251,24	0,10	17,85	67,40	2,47	
	ОБЕД										
1	Суп с клецками мясо птицы	250\15,5	10,87	5,47	28,09	198,32	16,55	37,38	43,95	2,32	
2	Картошечка по-домашнему с м	150	18,01	15,59	29,55	323,79	33,09	33,53	53,11	3,51	
4	Калуска квашеная	60	2,17	3,26	9,43	75,65					
5	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,00	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63	
6	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60		13,60	16,40	0,92	
7	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,40	14,00	0,64	
	Всего:		36,81	25,03	127,25	856,19	60,28	134,35	152,71	10,02	
	Итого за день		41,21	33,53	166,79	1107,43	60,38	152,20	220,11	12,49	

1 день	Завтрак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
1	Яйцо вареное	48	4,2	8,5	24,5	194,05	0	12,6	63	1,6	
2	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,8		10,4	14	0,64	
3	Какао	200	6,08	6,75	24,44	179,56	2,00	242,66	29,80	0,48	
Всего:			12,56	15,52	63,85	441,41	2,00	265,66	106,80	2,72	
1	Рассолычник "Лен", ндр." с мясом	250/15,5	9,80	11,37	43,88	219,77	43,13	72,30	51,83	2,70	
2	Макароны	100	5,45	9,36	29,07	215,45	0,00	32,13	42,20	3,44	
4	Котлета мясная	70	16,39	8,44	3,51	158,04		24,38	29,91	2,79	
5	Нарезка овощная	60	1,53	5,08	4,54	70,62	15,03	34,97	15,03	0,62	
6	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,44	17,32	79,60		13,60	16,40	0,92	
7	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60		13,60	16,40	0,92	
8	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,80		10,40	14,00	0,64	
Всего:			38,93	35,4	130,55	890,88	58,16	201,38	185,77	12,03	
Итого за день			38,93	35,40	130,55	890,88	58,16	201,38	185,77	12,03	

1 день	завтрак	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Мг	Fe	
1	Булочка сдобная	70	5,32	0,63	34,79	158,2	-	13	17,5	0,8	
2	Чай	200	0,2	0	15,04	57,19	2	242	28	0,2	
3	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	242,00	28,00	0,20	
Всего:			11,12	7,03	59,23	331,39	4,00	497,00	73,50	1,20	
ОБЕД											
1	Суп с фруктадельками	250\15,5	8,01	10,85	17,66	196,41	17,28	34,32	33,13	1,76	
2	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152,00	0,00	8,40	48,60	1,00	
4	Печень по-строгановски	100	16,91	10,63	4,1	203,37	1,31	43,10	21,24	5,59	
5	Компот из сухофруктов	200	1,40	0,00	27,95	111,03	10,64	39,44	25,25	2,63	
6	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,60		13,60	16,40	0,92	
7	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,80		10,40	14,00	0,64	
Всего:			33,38	26,26	107,68	810,21	29,23	149,26	158,62	12,54	
Итого за день			44,50	33,29	166,91	1141,60	33,23	646,26	232,12	13,74	