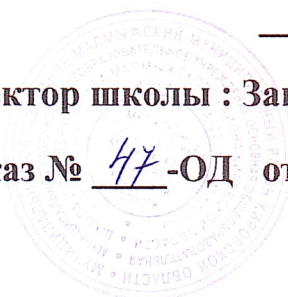


Утверждаю :

Загидуллина

Директор школы : Загидуллина Г.А.

Приказ № 47 -ОД от 01.09. 2023 г



Примерное десятидневное меню

МКОУ ООШ с.Тат-Верх-Гоньба

Малмыжского района Кировской области

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7 до 11 лет

с 12 лет и старше

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	43
	Рагу овощное с мясом	200	17,4	18,9	14,9	299	Приложение №5
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	№639
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	550	25,7	23,5	95,5	641,2	

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	71
	Тефтели из говядины с рисом	100/40	11,1	16,4	12,0	241	№462
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,7	28,6	198	№297
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	22,5	86	№699
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	600	23,4	26,6	107,6	712,2	

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6,0	95	№64
	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143	№52
	Картофельное пюре	150	3,0	4,9	20,1	139	№520
	Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	86,0	№692
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	590	29,5	18,6	82,5	550,2	

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	43
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105	№34
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	№692
	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	№176
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	650	14,5	16,9	93,0	539,2	

Неделя 1

День 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Винегрет овощной	100	1,4	2,3	7,7	57,0	№71
	Котлета из говядины	100	14,5	12,0	12,8	218	№ 451
	Пюре гороховое с маслом	150/5	13,4	6,7	34,4	250,9	№95
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	№186
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	600	33,5	21,1	98,8	668,2	

Неделя 2

День 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	40
	Куры отварные	100	14,2	12,0	0,2	165	№487
	Макаронные изделия отварные	150	7,3	5,6	44,5	262	№332
	Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	86,0	№692
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	600	27,0	22,2	111,5	689,2	

Неделя 2**День 2****Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6,0	95	№64
	Каша молочная «Дружба»	230	7,1	9,8	37,3	267	№124
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	№639
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	580	14,8	17,3	114,7	620,2	

Неделя 2**День 3****Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	71
	Голубцы ленивые	80	6,8	5,3	6,3	100	№ 160
	Картофельное пюре	200	3,0	4,9	20,1	139	№520
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	10,0	119,0	№202
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	630	14,9	14,7	80,9	545,2	

Неделя 2

День 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	43
	Биточек из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	№451
	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,0	6,0	31,0	223,0	№297
	Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	86,0	№692
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	630	33,8	23,3	111,1	712,7	

Неделя 2

День 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из свеклы с изюмом с растительным маслом	100	1,3	5,3	15,3	111	№ 418
	Плов из говядины	200	18,2	18,9	44,7	425	№443
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	22,5	86	№699
	Хлеб местный	50	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	550	23,6	24,2	112,5	709,2	