

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: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67	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	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	520	25,3	22,6	93,4	624,2	

Неделя 1**День 2****Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	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	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	610	23,1	25,7	104,7	692,2	

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,0	5,9	4,8	76	№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	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	560	29,2	17,1	122,3	531,2	

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67	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	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	620	14,1	16,0	91,2	513,2	

Неделя 1

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Винегрет овощной	80	1,1	1,9	6,1	46,0	№71
	Котлета из говядины	100	14,5	12,0	12,8	218	№ 451
	Пюре гороховое с маслом	120/3	10,6	5,3	27,3	199	№199
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	№186
	Хлеб местный	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	540	30,4	19,3	90,1	605,2	

Неделя 2

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71	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	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Итого за завтрак	670	38,3	26,7	113,6	738,3	

Неделя 2

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,0	5,9	4,8	76	№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	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42	
	Итого за завтрак	650	14,9	16,1	124,4	643,2	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	71
	Голубцы ленивые	80	6,8	5,3	6,3	100	№ 160
	Картофельное пюре	150	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	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	550	14,6	13,8	78,0	525,2	

Неделя 2

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67	43
	Биточек из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	№451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,0	6,0	31,0	223,0	№297
	Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	86,0	№692
	Хлеб местный	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	550	33,4	22,4	109,3	695,7	

Неделя 2

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Второй завтрак	Салат из свеклы с изюмом с растительным маслом	80	1,1	4,3	12,2	89	№ 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	40	4,0	0,0	30,0	87,2	
	Итого за завтрак	520	23,4	23,2	109,4	687,2	