



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ д. Перевоз
Нолинского р-на Кировской обл.
Нелюбина Н.Н.

Нелюбина Н.Н.
14.08.22

**10-дневное меню (завтрак)
для детей с 7-11 лет
МКОУ ООШ д. Перевоз
Нолинского района
(осень-зима)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Котлеты, биточки из кур	80	23,4	6,8	2,0	160,9	431
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	66
	Соус томатный	50	0,5	2,22	3	35	133
	Чай с лимоном	200	0,3	0	20,2	60,0	629
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	Итого:	513	37,7	21,2	72,37	629,2	
	День 2						
Завтрак	Гуляш мясной	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	401
	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,33	110,00	859
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	Бутерброд с маслом	26/10	2,4	20,02	14,28	158,4	1
	Итого:	601	28,55	42,73	72,37	627,25	
День 3							
Завтрак	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0	304
	Компот из изюма, кураги	200	0,0	0,0	28,0	109	585
	Бутерброд с повидлом	26/13	2,4	10,02	14,28	158,4	2
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	Итого:	479	23,41	17,59	82,52	666,6	
День 4							
Завтрак	Каша молочная ячневая, с маслом	200/5	4,4	8,2	28,2	209,6	71
	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116	951
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	123
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	Итого:	540	31,66	14,73	65,59	508,55	
День 5							
Завтрак	Жаркое по - домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	436
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Бутерброд с маслом и сыром	26/5/12	5,94	9,91	20,38	196,8	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	Итого:	515	25,96	29,46	58,97	608,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Рагу из овощей	180/40	3,7	8,64	46,03	284,70	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	47,26	196,38	146
	Бутерброд с повидлом	26/13	2,4	10,02	14,28	158,4	2
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	Итого:	489	7,97	18,76	112,12	661,68	
День 2							
Завтрак	Котлета или биточки рыбные	80	16,8	17,42	12,92	274,17	89
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,00	694
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,33	110,00	859
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,8	4,4	5,1	63,6	29
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
Итого:	570	22,59	28,52	72,16	652,97		
День 3							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	7,04	7,6	36,8	245,6	71
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Фрукты	160	1,4	0	23,3	102,00	
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	Итого:	595	33,81	47,34	84,92	724,45	
День 4							
Завтрак	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Котлеты, биточки из кур	80	23,4	6,8	2,0	160,9	431
	Бутерброд с маслом и сыром	26/5/12	2,4	10,02	14,28	158,4	3
	Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	585
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
Итого:	532	33,03	21,44	78,28	632,95		
День 5							
Завтрак	Печень говяжья по - строгановски	70/40	17,7	15,2	0,0	207	172
	Рис отварной	180	3,2	5,4	46,2	307,66	121
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943
	Бутерброд с маслом	26/10	2,4	20,02	14,28	158,4	1
	Фрукты	160	1,4	0	23,3	102,00	
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
Итого:	556	23,21	20,7	88,05	666,86		
Среднее значение за 10 дневной период		555	26,79	26,25	78,73	637,90	