



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ООШ д. Перевоз  
Нолинского р-на Кировской обл.  
Нелюбина Н.Н.  
*Нелюбина* 51 от 14.09.22

**10-дневное меню (обеды)  
для детей с 12 лет и старше  
МКОУ ООШ д. Перевоз  
Нолинского района  
(осень-зима)**

---

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
День 1							
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Суп картофельный с бобовыми, с тушенкой	250/18	5,83	4,56	13,59	118,80	206
	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	70	0,5	2,215	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>888</b>	<b>39,05</b>	<b>22,34</b>	<b>84,59</b>	<b>679,79</b>	
Обед	Овощи свежие порционные	40	0,48	0,05	2,04	8,4	120
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>30,98</b>	<b>28,89</b>	<b>201,35</b>	<b>691,75</b>	
День 3							
Обед	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,8	3,6	10,2	69	20
	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,375	2,15	21,125	142,8	45
	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
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
		<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>28,185</b>	<b>22,85</b>	<b>99,56</b>	<b>720</b>
День 4							
Обед	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	123
	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой со сметаной	250/10	6,18	3,3	14,65	113,0	204
	Запеканка картофельная с мясом	225	18,27	20,54	28,74	372,49	626
	Соус томатный	70	0,5	2,215	3	35	133
	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>32,14</b>	<b>32,76</b>	<b>73,62</b>	<b>721,53</b>	
День 5							
Обед	Салат Зимний	60	1,0	3,1	5,7	54,0	62
	Суп с рыбными консервами	250	10,175	2,6	16,65	150,85	62
	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	436
	Какао с молоком	200	0,0	0,0	34,0	129,0	959
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>38,90</b>	<b>10,22</b>	<b>79,19</b>	<b>575,45</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
День 1							
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	209
	Рагу из овощей /с тушенкой	180/40	2,75	13,2	17,33	199,2	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	47,26	196,38	146
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>8,01</b>	<b>16,44</b>	<b>91,28</b>	<b>547,03</b>	
	День 2						
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,8	4,4	5,1	63,6	29
	Суп рассольник петербургский, со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75	197
	Котлета или биточки рыбные	70	9,5	2,4	7,2	88,17	143
	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
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>17,39</b>	<b>18,61</b>	<b>83,03</b>	<b>587,72</b>	
День 3							
Обед	Салат витаминный	60	0,51	4,55	4,78	63,0	33
	Суп овощной с фрикадельками	250/20	2,0	4,5	9,7	87,2	132
	Гуляш мясной	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	401
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	66
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>33,92</b>	<b>33,37</b>	<b>85,12</b>	<b>716,25</b>	
День 4							
Обед	Винегрет овощной	60	1,36	6,18	8,44	94,80	45
	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/10	6,18	3,30	14,65	113,00	204
	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Котлеты, биточки из кур	80	16,88	10,88	0,0	165,0	431
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>31,65</b>	<b>24,98</b>	<b>85,09</b>	<b>686,45</b>	
День 5							
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,7	0,3	5,0	24,5	59
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Печень по-строгановски	70/40	11,86	10,85	4,34	165,85	494
	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
	Хлеб пшеничный, ржаной	14/16	0,71	0,1	4,55	22,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>18,8</b>	<b>21,42</b>	<b>86,2</b>	<b>648,86</b>		
<b>Среднее значение за 10 дневной период</b>		<b>819,30</b>	<b>27,9</b>	<b>23,22</b>	<b>96,9</b>	<b>657,48</b>	