



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ООШ д. Перевоз
Нолинского р-на Кировской обл.
Нелюбина Н.Н.
Приказ № 8 от 18.01. 2021г.

**10-дневное меню
для детей 7-11лет
МКОУ ООШ д. Перевоз
Нолинского района**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сосиски (сардельки) отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	536
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109	585
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого за завтрак:	598	15,95	20,62	99,21	580,85	
День 2							
Завтрак	Фрикадельки в томатно – сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,5	288/355
	Рис отварной	150	3,2	5,4	46,2	307,66	465
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	22,33	110,00	859
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого за завтрак:	668	16,02	17,48	110,08	744,36	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	469
	Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	585
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,94	9,91	20,38	196,8	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого за завтрак:	585	36,89	28,01	112,58	723,6	
День 4							
Завтрак	Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	324
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,00	694
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	146
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого за завтрак:	648	9,43	12,9	94,22	531	
День 5							
Завтрак	Гуляш мясной	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	401
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	66
	Напиток лимонный	200	1,0	0	31,0	123,0	585
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого за завтрак:	673	30,29	23,6	99,4	645,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
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	159
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого за завтрак:	608	33,16	11,29	75,24	534,4	
День 2							
Завтрак	Печень по - строгановски	75/50	11,86	10,85	4,34	165,85	494
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	591
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого за завтрак:	643	15,11	27,1	102,8	715,2	
День 3							
Завтрак	Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	403
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	146
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого за завтрак:	568	78,49	17,61	109,74	660,8	
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная, с маслом	200/5	7,04	7,6	36,8	245,6	71
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	22,33	110,00	859
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,94	9,91	20,38	196,8	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого	620	15,29	17,81	107,31	676,6	
День 5							
Завтрак	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Мясо птицы отварное	80	12,5	6,7	0	127,2	439
	Чай с лимоном	200	0,3	0	20,2	60,0	629
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	
	Фрукты	120	1,4	0	23,3	102,00	
	Итого	598	17,69	13,28	82,52	524,93	
	Среднее значение за 10 дневной период	581,8	26,832	18,97	993,1	633,76	