

Нелюбина Наталья Николаевна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2022-03-01 16:43:43



УТВЕРЖДАЮ

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

Список с 9 от 29.01.2022

**10-дневное меню
для детей 7-11 лет
МКОУ ООШ д. Перевоз
Нолинского района
(сезон: весна-лето)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя							
1 день Завтрак	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,8	3,6	10,2	69	20
	Котлета из мяса птицы	70	17,6	4,3	6,4	184	460
	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109	585
	Бутерброд с маслом	30/12	2,4	10,02	14,28	158,4	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	115
	Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35	133
	Итого за завтрак:	650	27,53	24,76	92,83	746,05	
2 день Завтрак	Нарезка из свежих овощей	40	0,48	0,05	2,04	8,4	120
	Фрикадельки в томатно – сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,5	288/ 355
	Рис отварной	180	3,2	5,4	46,2	307,66	465
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	115
	Фрукты	200	1,4	0	23,3	102,00	24
		Итого за завтрак:	818	19,82	21,05	115,28	787,96
3 день Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	123
	Сырники из творога	150/15	25,83	16,17	38,16	404,16	215
	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	115
		Итого за завтрак:	500	38,29	31,31	120,38	792,5
4 день Завтрак	Котлета рыбная	70	3,2	6,4	14,4	129,6	324
	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	27,26	183,00	694
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	146
	Бутерброд с повидлом	26/13	2,4	10,02	14,28	158,4	2
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	115
	Фрукты	200	1,4	0	23,3	102,00	24
		Итого за завтрак:	737	11,83	22,92	108,5	689,4
5 день Завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,05	2,04	8,4	13
	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
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,20	22,33	110,0	859
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	115
	Фрукты	200	1,4	0	23,3	102,00	24
		Итого за завтрак:	813	29,97	23,85	92,77	641,25
	Среднее за пять дней	703,6	25,49	24,78	105,6	731,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя							
1 день Завтрак	Жаркое по - домашнему	60/140	27,53	7,47	21,95	265	436
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	943
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	115
	Фрукты	200	1,4	0	23,3	102,00	24
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,94	9,91	20,38	196,8	3
	Итого за завтрак:	695	35,78	17,48	84,13	614	
2 день Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Печень по - строгановски	75/50	11,86	10,85	4,34	165,85	494
	Макаронь отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	951
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	115
	Бутерброд с маслом	30/12	2,4	10,02	14,28	158,4	1
Итого за завтрак:	655	22,48	31,18	74,21	675,42		
3 день Завтрак	Нарезка из свежих овощей	40	0,48	0,05	2,04	8,4	120
	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	115
	Фрукты	200	1,4	0	23,3	102,00	24
Итого за завтрак:	688	15,63	27,15	95,6	688,8		
4 день Завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	34
	Голубцы ленивые	200	13,2	11,4	12,4	208	409
	Напиток лимонный	200	1,0	0	31,0	123,0	585
	Хлеб пшеничный, ржаной	23/25	0,71	0,1	4,5	22,2	115
	Бутерброд с повидло	26/13	2,4	10,02	14,28	158,4	2
Итого за завтрак:	547	18,31	24,03	67,09	557,86		
5 день Завтрак	Овощи свежие порционные	40	0,48	0,05	2,04	8,4	120
	Котлета из мяса птицы	70	17,6	4,3	6,4	184	460
	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	27,26	183,00	694
	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	115
	Фрукты	200	1,4	0	23,3	102,00	24
	Итого за завтрак:	738	24,47	11,05	85,83	609,6	
	Среднее значение за 10 дневной период	<u>671,1</u>	<u>23,69</u>	<u>22,61</u>	<u>85,41</u>	<u>646,19</u>	