

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ООШ д. Перевоз
Нолинского р-на Кировской обл.
Нелюбина Н.Н.
Нелюбина 25.02.22

Нелюбина Наталья Николаевна
Наталья Являюсь автором этого документа
Николаевна место подписания 2022-03-02 15:48:12

**10-дневное меню (обеда)
для детей с 12 лет и старше
МКОУ ООШ д. Перевоз
Нолинского района
(весна-лето)**

10-дневное меню (обеда)
для детей с 12 лет и старше
МКОУ ООШ д. Перевоз
Нолинского района
(весна-лето)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы с изюмом или черносливом | 60 | 0,8 | 3,6 | 10,2 | 69 | 20 |
| | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой со сметаной | 250/10 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113,0 | 204 |
| | Котлета из мяса птицы | 70 | 17,6 | 4,3 | 6,4 | 184 | 460 |
| | Макаронь отварные | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109 | 585 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 14/16 | 0,71 | 0,1 | 4,55 | 22,2 | 115 |
| | Итого за обед | 787 | 30,81 | 15,82 | 90,25 | 665,65 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Нарезка из свежих овощей | 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 |
| | 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 | 14/16 | 0,71 | 0,1 | 4,55 | 22,2 | 115 |
| | Итого за обед | 860 | 20,23 | 25,96 | 217,28 | 788,46 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 45 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с тушенкой | 250/18 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,80 | 206 |
| | Рагу из овощей \тушенка | 180\40 | 2,75 | 13,2 | 17,33 | 199,2 | 321 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0 | 47,26 | 196,38 | 146 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 14/16 | 0,71 | 0,1 | 4,55 | 22,2 | 115 |
| | Итого за обед | 778 | 11,81 | 24,04 | 91,17 | 631,38 | |
| | День 4 | | | | | | |
| Обед | Бутерброд с повидло | 26/13 | 2,4 | 10,02 | 14,28 | 158,4 | 2 |
| | Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 6,375 | 2,15 | 21,125 | 142,8 | 45 |
| | Котлета рыбная | 70 | 3,2 | 6,4 | 14,4 | 129,6 | 324 |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,00 | 694 |
| | 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 | 115 |
| | Итого за обед | 769 | 17,07 | 25,07 | 101,82 | 696 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,48 | 0,05 | 2,04 | 8,4 | 13 |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 10,175 | 2,6 | 16,65 | 150,85 | 62 |
| | 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 | 14/16 | 0,71 | 0,1 | 4,55 | 22,2 | 115 |
| | Итого за обед | 845 | 38,75 | 26,45 | 86,17 | 690,1 | |

Суп с клецками на курином

бульоне

Котлета рыбная

Каша гречневая рассыпчатая

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный, ржаной

250

4,375

2,15

21,125

142,8

45

324

694

629

115

70

3,2

6,4

14,4

129,6

324

694

629

115

180

4,08

6,4

27,26

183,00

694

629

115

200

0,3

0

20,2

60,0

629

115

115

14/16

0,71

0,1

4,55

22,2

115

115

115

769

17,07

25,07

101,82

696

696

696

696

696

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 0,7 | 0,3 | 5,0 | 24,5 | 59 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 209 |
| | 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 | 14/16 | 0,71 | 0,1 | 4,55 | 22,2 | |
| | Итого за обед | 740 | 31,83 | 10,71 | 62,64 | 444,45 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежих огурцов и помидор | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 15 |
| | Суп рассольник петербургский, со сметаной | 250/10 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 197 |
| | Печень по - строгановски | 75/50 | 11,86 | 10,85 | 4,34 | 165,85 | 494 |
| | Макароны 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 | 14/16 | 0,71 | 0,1 | 4,55 | 22,2 | |
| | Итого за обед | 855 | 22,18 | 26,27 | 76,57 | 469,32 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | Нарезка из свежих овощей | 40 | 0,48 | 0,05 | 2,04 | 8,4 | 120 |
| | Суп овощной с фрикадельками | 250/20 | 2,0 | 4,5 | 9,7 | 87,2 | 132 |
| | 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 | 14/16 | 0,71 | 0,1 | 4,55 | 22,2 | |
| | Итого за обед | 740 | 16,23 | 31,65 | 82,05 | 674 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,0 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 34 |
| | Суп картофельный с крупой со сметаной | 250/10 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 204 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 13,2 | 11,4 | 12,4 | 208 | 409 |
| | 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 за обед | 750 | 22,09 | 17,31 | 67,51 | 512,46 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Обед | Овощи свежие порционные | 40 | 0,48 | 0,05 | 2,04 | 8,4 | 120 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 187 |
| | 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 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,33 | 110,00 | 859 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 14/16 | 0,71 | 0,1 | 4,55 | 22,2 | |
| | Итого за обед | 780 | 24,82 | 15,94 | 71,07 | 592,35 | |
| | Среднее значение за 10 дневной период | 778,8 | 23,48 | 20,9 | 59,74 | 561,10 | |