

Утверждаю

Директор МКОУ ООШ д. Карманкино

_____ Н.В. Морозова

«_____» _____ 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню МКОУ ООШ д.Карманкино
Кильмезского района Кировской области
1-4 классы (горячее питание), первая смена.**

Первый завтрак, 1-4 классы, 7-11 лет, осенне-зимний период.

День 1, понедельник

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33,0	261,0	262
2	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	627
3	батон	75	6	2	40	206	
4	Сыр порциями	40	9	12	0	144	
	итого	515	20	26	88		

Второй завтрак

День 1, понедельник

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	1,24	44,52	№15
2	Котлеты рубленые из птицы	90	16,0	17,0	9,0	250,0	№ 498
3	Рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	№ 273/96
4	Компот из кураги	200	1,0	0	31,0	123,0	№702/97
5	Хлеб ржаной	50	4,0	0	30,0	142,0	
	итого	550	25,59	26,69	110,24	788,52	

День 2, вторник**Первый завтрак**

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша ячневая с маслом	200/10	3,0	12,0	11,0	250	№ 257
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	57	№ 629
3	батон	75	6	2	36	182	
	итого	515	9	14	62		

Второй завтрак, день 2, вторник.

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,05	5,41	52,44	№ 43
2	Зразы ленивые	90	10,0	25,0	23,0	240,0	№ 300
3	Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	№ 465/96
4	Напиток яблочный	200	2,0	0	27,0	111,0	№ 190
5	Хлеб ржаной	50	4,0	0	30,0	142,0	
6	батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
	итого	575	32,85	34,05	129,41	768,44	

День 3, среда. Первый завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша пшенная с маслом	200/10	7,0	5,0	37,0	221	№ 262
2	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10	14	14	143	№ 29
3	Кофейный напиток	200	3	2	23	114	№ 692
4	батон	25	2	1	13	69,0	
	итого	470	22,0	22,0	87,0	547,0	

День 3, среда. Второй завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	2,2	7,8	4,9	71	№ 38
2	Котлета из рыбы	90	10,0	9,0	2,0	165,0	№ 324
3	Пюре картофельное домашнему	150	3,0	6,0	24,0	159,0	№ 226
4	Напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0	26,0	171,0	№ 588
5	Хлеб ржаной	50	4,0	0	30,0	142,0	
6	батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
	итого	595	24,2	23,8	99,9	706,0	

День 4, четверг, Первый завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша манная с маслом	200/8	6,0	10,0	32,0	260	№ 262
2	Сыр порциями	40	9	12	0	144	№ 3
3	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	№ 627
4	батон	75	6,0	2,0	36,0	182,0	
	итого	470	21,0	24,0	83,0	547,0	

День 4, четверг, второй завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Винегрет овощной	60	0,82	1,71	5,06	56,88	№ 45
2	Котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	№ 476
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	№ 297
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	57	№ 629
5	Хлеб ржаной	50	4,0	0	30,0	142,0	
6	батон	75	6,0	2,0	36,0	182,0	
	итого	575	29,82	34,71	125,06	940,88	

День 5, пятница, первый завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	35,0	276	№ 311
2	Яйцо вареное	1 шт.	7	5	0	63	№ 3
3	Какао на молоке	200	4	4	26	141,0	№ 693
4	батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	итого	450	21,0	23,0	87,0	618,0	

День 5, пятница, второй завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат «Степной» с растительным маслом	80	1,2	2,8	4,0	71	№ 25
2	Биточки мясные	100	15,55	14,55	14,7	228,75	№ 413
3	Капуста тушеная	150	4	5	15	116	№ 482
4	Компот из изюма	200	0	0	28	109	№ 702
5	Хлеб ржаной	50	4,0	0	30,0	142,0	
6	батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
	итого	605	26,75	23,35	104,7	735,75	

День 6, понедельник, первый завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша овсяная с маслом	200/10	7,0	14,0	31,0	250	№ 262
2	Яйцо вареное	1 шт.	7	5	0	63	№ 3
3	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	30	86,0	№ 685
4	батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	итого	450	20,0	23,0	87,0	537,0	

День 6, понедельник, второй завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	1,24	44,52	№15
2	Шницель рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	№ 451
3	Пюре гороховое домашнему	150	14,0	6,0	31,0	233,0	№ 284
4	Напиток апельсиновый	200	0	0	26,0	111,0	№ 702
5	батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	
	итого	575	30,59	28,69	114,24	844,52	

День 7, вторник, первый завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша ячневая с маслом	250/10	13,0	8,0	50,0	345	257
2	Сыр порциями	40	9	12	0	144	№ 3
3	Чай с сахаром	200	0	0	15	57,0	№ 627
4	батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	итого	450	26,0	22,0	91,0	684,0	

День 7, вторник, Второй завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,0	5,0	46,0	№ 34
2	Котлета рубленая из говядины	90	15,0	17,0	16,0	280,0	№ 451
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	№ 297
4	Напиток лимонный	200	0	0	24,0	96,0	№ 312
5	Хлеб ржаной	50	4,0	0	30,0	142,0	
6	батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
	итого	575	28,0	30,0	116,0	738,52	

День 8, среда, первый завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	35,0	276	№ 311
2	Яйцо вареное	1 шт.	7	5	0	63	№ 3
3	Кофейный напиток	200	3	2	23	114	№ 692
4	батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	
	итого	450	22,0	21,0	98,0	659,0	

День 8, среда, второй завтрак.

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат Витаминный	100	1,5	3,6	7,4	67,0	№ 49
2	Шницель деревенский	90	19,0	26,0	14,0	248,0	№ 529
3	Рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	№ 273
4	Компот из кураги	200	0	1,0	31,0	123,0	№ 312
5	Хлеб ржаной	50	4,0	0	30,0	142,0	
6	батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
	итого	615	34,5	37,0	134,4	878,0	

День 9, четверг, первый завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33,0	261,0	№ 262
2	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	№ 627
3	батон	75	6	2	40	206	
4	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10	14	14	143	№ 29
		520	21	28	102	667	

День 9, четверг, второй завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат из свеклы	60	0,9	3,0	5,0	56,34	№ 49
2	Тефтели мясные	60/60	17,0	19,6	23,4	342,0	№ 286
3	Пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	№ 226
4	Напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	№ 588
5	батон	75	6,0	2,0	36,0	182,0	
	итого	605	29,9	29,6	114,4	910,34	

День 10, пятница, первый завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Каша овсяная с маслом	200/10	7,0	14,0	31,0	250	№ 262
2	Яйцо вареное	1 шт.	7	5	0	63	№ 3
2	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	30	86,0	№ 685
3	батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	итого	450	20	23	87	537	

День 10, пятница, второй завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	Салат из свежих огурцов	60	1,46	3,65	1,45	40,38	№ 13
2	Котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	№ 286
3	Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	№ 215
4	Напиток яблочный	200	0	0,0	27,0	57,0	№ 685
5	батон	75	6,0	2,0	36,0	182,0	
6	Хлеб ржаной	50	4,0	0	30,0	142,0	
	итого	575	27,46	32,65	121,45	910,34	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996 г., 1997 г., 2004 г., ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.