|  |
| --- |
|  Утверждаю Директор МКОУ ООШ  д. Кинерь Малмыжского района Кировской области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. А. ЛисаковаСогласованоСовет школыМКОУ ООШ д. КинерьПротокол № 53 от 01.09.2023 г.**Примерное 10-дневное меню** **С 7 до 10 лет** 2023-2024 год |
| меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | Технологическая карта  | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) |   |
|  № | Б | Ж | У | С | **А** | Са | Fe |
| **1 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |  |   |   |
| **понедельник** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свежей капусты с маслом растительным | № 3 | 80 | 1,2 | 3,0 | 7,2 | 57,6 | 33,8 | 0,6 | 463,8 | 0,6 |
| Голень курицы |  | 100 | 12,0 | 24,0 | 2,0 | 266,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 4,0 |
| Рис отварной | № 117 | 200 | 3,0 | 5,0 | 36,0 | 211,0 | 0,0 | 0,0 | 200,0 | 1,0 |
| Чай с лимоном | № 186 | 200/15/7 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55.0 | 1,1 | 0,0 | 2,9 | 0.08 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |  | **18,4** | **32,1** | **74,1** | **605,6** | **34,9** | **0,6** | **708,7** | **5,6** |
| **вторник** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Биточки из говядины |  | 100 | 14,5 | 12,0 | 12,8 | 218,0 | 0,1 | 2,6 | 34,8 | 1,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 113 | 200 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 3,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | № 196 | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 7,0 | 1,0 |
| Фрукты |  | 75 | 8,1 | 6,6 | 64,9 | 355 | 1,0 | 20,1 | 15,2 | 2,0 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **30,7** | **28.6** | **128,7** | **975** | **8,08** | **22,72** | **79,95** | **7,38** |
| **среда** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Рыбная фрикаделька |  | 100 | 3,2 | 6,4 | 14,4 | 129,6 | 0,0 | 0,0 | 36,8 | 0,0 |
| Картофельное пюре | № 94 | 200 | 3,0 | 6,0 | 19,0 | 150,0 | 22,0 | 0,0 | 76,0 | 1,0 |
| Салат морковь с изюмом с растительным маслом | № 11 | 80 | 1,5 | 0,1 | 14,8 | 65,0 | 1,5 | 0,0 | 36,9 | 0,8 |
| Кисель п/я  | № 202 | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 129,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **9,7** | **12,5** | **97,2** | **544,6** | **23,5** | **0,0** | **156,7** | **1,8** |
| **четверг** |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Гуляш из говядины | № 63 | 50/50 | 13,70 | 13,40 | 2,80 | 187,00 | 0,33 | 0,00 | 7,60 | 1,91 |
| Макароны отварные  | № 137 | 200 | 4,00 | 6,00 | 39,00 | 229,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 1,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | № 184 | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,04 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| Фрукты |  | 100 | 4,00 | 2,00 | 24,00 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 |
| **итого** |  |    | **23,90** | **21,40** | **94,50** | **660,00** | **0,33** | **0,00** | **72,60** | **2,95** |
| **пятница** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Винегрет овощной с растительным маслом | № 26 | 80 | 1,1 | 1,9 | 6,1 | 46,0 | 10,2 | 0,0 | 20,6 | 0,6 |
| Котлета из говядины |  | 100 | 11,4 | 12,6 | 12,6 | 214,9 | 3,4 | 0,0 | 37,3 | 1,0 |
| Капуста тушеная | № 95 | 200 | 4,0 | 5,0 | 15,0 | 116,0 | 80,0 | 0,0 | 93,0 | 1,0 |
| Напиток лимонный | № 198 | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 1,0 | 0,0 | 32,0 | 1,0 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |  | **19,5** | **19,5** | **79,7** | **570,9** | **94,6** | **0,0** | **188,9** | **3,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда |   | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) |   |
|   | Б | Ж | У | С | **А** | Са | Fe |
| **2 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов из говядины | № 81 | 250 | 13,0 | 27,0 | 41,0 | 462,0 | 1,0 | 4,0 | 24,0 | 1,0 |
| Компот из сухофруктов | № 196 | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171,0 | 0,8 | 0,0 | 2,8 | 1,4 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| Фрукты |  | 75 | 7,4 | 5,0 | 51,9 | 282 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **26,8** | **32,1** | **154,3** | **1057** | **1,8** | **4,0** | **42,8** | **2,4** |
| **вторник** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат весенний (из св. капусты) с маслом растительным | №3 | 80 | 0,6 | 3,0 | 5,4 | 52,2 | 0,0 | 17,4 | 24,0 | 0,6 |
| Биточки из говядины |  | 100 | 14,5 | 12,0 | 12,8 | 218,0 | 0,1 | 2,6 | 34,8 | 1,4 |
| Макароны отварные | № 137 | 200 | 3,0 | 5,0 | 36,0 | 211,0 | 0,0 | 0,0 | 200,0 | 1,0 |
| Чай с лимоном | № 186 | 200/15/7 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55.0 | 1,1 | 0,0 | 2,9 | 0.08 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **20,3** | **20,1** | **83,1** | **552,2** | **1,2** | **20,0** | **267,6** | **3,0** |
| **среда** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Гуляш из говядины | № 63 | 50/50 | 13,70 | 13,40 | 2,80 | 187,00 | 0,33 | 0,00 | 7,60 | 1,91 |
| Картофельное пюре | № 94 | 200 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 30,0 | 0,0 | 27,0 | 1,0 |
| Компот из яблок | № 197 | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 7,0 | 1,0 |
| Фрукты |  | 110 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **22,7** | **19,4** | **97,8** | **666,0** | **37,3** | **0,0** | **57,6** | **3,9** |
| **четверг** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной с растительным маслом | № 26 | 80 | 1,1 | 1,9 | 6,1 | 46,0 | 10,2 | 0,0 | 20,6 | 0,6 |
| Голень курицы |  | 100 | 12,0 | 24,0 | 2,0 | 266,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 4,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 113 | 200 | 6,7 | 10,0 | 28,5 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 3,0 |
| Кисель п/я  | № 202 | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 129,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **21,8** | **35,9** | **85,6** | **734,0** | **10,2** | **0,0** | **80,6** | **7,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пятница** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Рагу овощное с мясом | № 80 | 200 | 10,0 | 22,0 | 24,0 | 338,0 | 0,0 | 29,0 | 25,0 | 1,0 |
| Чай с сахаром | № 184 | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,04 |
| Хлеб крестьянский |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| Фрукты |  | 60 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **16,2** | **24,0** | **76,7** | **582,0** | **0,0** | **29,0** | **79,0** | **1,0** |