|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор МКОУ ООШ  д. Кинерь  Малмыжского района  Кировской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  И. А. Лисакова  Согласовано  Совет школы  МКОУ ООШ д. Кинерь  Протокол № 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** |