

Утверждаю  
Директор МКОУ ООШ с.Карино  
\_\_\_\_\_ Т.В.Хамидуллина  
« 02 » сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МКОУ ООШ с. КАРИНО  
Слободского района Кировской области  
для 1-4 классов  
на 2024-2025 г

## МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

Сезон - осень-зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>	<b>60</b>	<b>1.1</b>	<b>4.5</b>	<b>14.5</b>	<b>100</b>	<b>71</b>
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>250</b>	<b>23,19</b>	<b>29,06</b>	<b>24,7</b>	<b>453,55</b>	<b>259</b>
	<b>Компот из замороженных ягод (витаминизация)</b>	<b>200</b>	<b>2.0</b>	<b>0</b>	<b>27.0</b>	<b>111</b>	<b>585</b>
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>25/30</b>	<b>4.4</b>	<b>1.2</b>	<b>30.6</b>	<b>154</b>	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>30,69</b>	<b>34,76</b>	<b>96,8</b>	<b>818,55</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>	<b>60</b>	<b>0.8</b>	<b>4.4</b>	<b>3.6</b>	<b>57</b>	<b>29</b>
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>80</b>	<b>13.4</b>	<b>10.3</b>	<b>11.6</b>	<b>194</b>	<b>388</b>
	<b>Картофельное пюре с маслом</b>	<b>150/5</b>	<b>3.1</b>	<b>9</b>	<b>20.4</b>	<b>174</b>	<b>694</b>
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>3.9</b>	<b>16</b>	<b>377</b>
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>25/30</b>	<b>4.4</b>	<b>1.2</b>	<b>30.6</b>	<b>154</b>	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>24,9</b>	<b>70,1</b>	<b>595</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>60</b>	<b>1.9</b>	<b>4.5</b>	<b>9.2</b>	<b>84</b>	<b>43</b>
	<b>Гуляш из курицы</b>	<b>100/75</b>	<b>23,8</b>	<b>19,52</b>	<b>5,74</b>	<b>203</b>	<b>591</b>
	<b>Макароны отварные</b>	<b>150</b>	<b>5.9</b>	<b>6.3</b>	<b>28.8</b>	<b>195</b>	<b>688</b>
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200/10</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>13.9</b>	<b>55</b>	<b>686</b>

	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	4.4	1.2	30.6	154	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>36,2</b>	<b>31,62</b>	<b>88,24</b>	<b>691</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.1	4.5	14.5	100	71
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6.3	10.2	37.9	269	121
	Компот из замороженных ягод (витаминизация)	200	2.0	0	27.0	111	585
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	4.4	1.2	30.6	154	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>13,8</b>	<b>15,9</b>	<b>110</b>	<b>634</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.8	4.4	3.6	57	29
	Котлета рубленая из птицы	80	18.2	22.4	11.5	321	205
	Рис отварной с томатным соусом	150/40	9.1	16.4	77.4	475	304/593
	Кофейный напиток	200	2.5	1.8	20.3	103	692
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	4.4	1.2	30.6	154	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>35</b>	<b>46,2</b>	<b>143,4</b>	<b>1110</b>	
<b>2 неделя</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1.9	4.5	9.2	84	43
	Пельмени куриные с о сметаной	200/10	18,9	17,2	51,8	417	
	Компот из замороженных ягод (витаминизация)	200	2.0	0	27.0	111	585

	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	4.4	1.2	30.6	154	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		525	27,2	22,9	118,6	766	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.1	4.5	14.5	100	71
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6.3	10.2	37.9	269	121
	Кисель из концентрата	200	0.2	0	3.9	16	377
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	4.4	1.2	30.6	154	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		515	12	15,9	86,9	539	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.8	4.4	3.6	57	29
	Запеканка картофельная с мясом	200/10	16,01	31,82	33,46	484,69	299
	Чай с лимоном	200/10	0.2	0.1	13.9	55	686
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	4.4	1.2	30.6	154	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		525	21,41	37,52	81,56	750,69	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1.9	4.5	9.2	84	43
	Гуляш из курицы	100/75	23,8	19,52	5,74	203	591
	Картофельное пюре с маслом	150/5	3.1	9.0	20.4	174	694
	Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	639

	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	4.4	1.2	30.6	154	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>35,6</b>	<b>34,32</b>	<b>107,34</b>	<b>786</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.1	4.5	14.5	100	71
	Азу с картофелем и птицей	200	17,5	13,3	29,46	342	637
	Кофейный напиток	200	2.5	1.8	20.3	103	692
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	4.4	1.2	30.6	154	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>25,5</b>	<b>20,8</b>	<b>94,86</b>	<b>699</b>	
<b>Средняя за 10 дней</b>		<u><b>559</b></u>	<u><b>25,9</b></u>	<u><b>28,48</b></u>	<u><b>91,77</b></u>	<u><b>738,92</b></u>	
	Суточная потребность в пищевых веществах	559	77	79	335	2350	
	25% суточной потребности	500	19.2	19.8	83.8	588	

**Примечание:** для приготовления блюд используется соль йодированная.

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 2001г, 2004г.ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия

По пищевой ценности в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

- 1.Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп.
- 2.Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот.
- 3.Блюда из котлетной массы на натуральные.
- 4.Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов.
- 5.По просьбе родителей.