Утверждаю

Директор МКОУ ООШ с.Карино

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Хамидуллина

« 18»августа 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ ООШ с. КАРИНО

Слободского района Кировской области

Для 1-4 классов

На 2022-2023 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** |
| **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **1.9** | **4.5** | **79.2** | **84** | **43** |
|  | **Котлета рубленая из птицы** | **90** | **18.2** | **22.4** | **11.5** | **321** | **205** |
|  | **Макароны отварные с соусом томатным** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |
|  | **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** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **595** | **32.8** | **34.5** | **121.2** | **925** |  |
| **Неделя 1 День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  | **Котлета мясная** | **90** | **14** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  | **Рис отварной с томатным соусом** | **150/40** | **9.1** | **16.4** | **77.4** | **475** | **304/593** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/10** | **0.2** | **0.1** | **14.0** | **55** | **943** |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **605** | **28.5** | **32.5** | **139.7** | **947** |  |
| **Неделя 1 День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из моркови с растительным маслом** | **60** | **1.1** | **4.5** | **14.5** | **100** | **71** |
|  | **Котлета рыбная** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  | **Картофельное пюре с маслом** | **150/5** | **3.1** | **9.0** | **20.4** | **174** | **694** |
|  | **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** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **560** | **24.0** | **25.0** | **104.1** | **733** |  |
| **Неделя 1 День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  | **Плов из курицы** | **260** | **24.8** | **25.3** | **41.8** | **498** | **492** |
|  | **Кисель из концентрата** | **200** | **0.2** | **0** | **3.9** | **16** | **377** |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **575** | **30.2** | **30.9** | **79.9** | **725** |  |
| **Неделя 1 День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **1.9** | **4.5** | **9.2** | **84** | **43** |
|  | **Биточек мясной** | **90** | **14** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  | **Макароны отварные с томатным соусом** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |
|  | **Компот из сухофруктов** | **200** | **2.4** | **0.1** | **41.4** | **171** | **639** |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **595** | **28.6** | **22.5** | **124.1** | **810** |  |
| **2 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  | **Биточек рыбный** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  | **Картофельное пюре с маслом** | **150/5** | **3.1** | **9** | **20.4** | **174** | **694** |
|  | **Кофейный напиток** | **200** | **2.5** | **1.8** | **20.3** | **103** | **692** |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **560** | **24.2** | **26.7** | **86.5** | **682** |  |
| **Неделя 2 День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из моркови с растительным маслом** | **60** | **1.1** | **4.5** | **14.5** | **100** | **71** |
|  | **Зразы из говядины** | **90** | **9.5** | **13.2** | **10.6** | **199** | **456** |
|  | **Макароны отварные с томатным соусом** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **14.0** | **28** | **943** |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **595** | **21.1** | **25.2** | **98.5** | **676** |  |
| **Неделя 2 День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  | **Котлета рубленая из птицы** | **90** | **18.2** | **22.4** | **11.5** | **321** | **205** |
|  | **Капуста тушеная** | **150** | **3.2** | **4.8** | **14.1** | **113** | **534** |
|  | **Компот из замороженных ягод** | **200** | **2.0** | **0** | **27.0** | **111** | **585** |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **555** | **28.6** | **32.8** | **86.8** | **756** |  |
| **Неделя 2 День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из моркови с растительным маслом** | **60** | **1.1** | **4.5** | **14.5** | **100** | **71** |
|  | **Котлета рыбная** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  | **Картофельное пюре с маслом** | **150/5** | **3.1** | **9.0** | **20.4** | **174** | **694** |
|  | **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** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **570** | **22.2** | **25.1** | **91.0** | **677** |  |
| **Неделя 2 День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **1.9** | **4.5** | **9.2** | **84** | **43** |
|  | **Котлета мясная из говядины** | **90** | **14** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  | **Рис отварной с томатным соусом** | **150/40** | **9.1** | **16.4** | **77.4** | **475** | **304/593** |
|  | **Компот из замороженных ягод** | **200** | **2.0** | **0** | **27.0** | **111** | **585** |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **595** | **31.4** | **32.5** | **158.3** | **1030** |  |
| **Средняя за 10 дней** |  | **580** | **27.2** | **28.8** | **109** | **796** |  |
|  | **Суточная потребность в пищевых веществах** |  | **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 прордуктов.**

**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.**