



Утверждаю: \_\_\_\_\_ /Горлов О.Г./  
Директор школы  
Приказ № 31 от 30.08.2023г

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
горячих завтраков (бесплатных)  
МКО ООШ с. Ральники Малмыжского района Кировской области  
2023-2024 учебный год  
Сезон осенне – зимний (Возраст 6-11лет)**



	итого	17,10	19,30	79,50	574,40	6,78	1,00	110,00	93,61	1,90	витамины, микроэлементы (мг)				
											С	А	К	Са	Fe
Горячий завтрак															
пятница															
Горячий завтрак															
113	Жаркое по-домашнему из мяса курицы	140/40	10,0	11,8	20,8	165,5	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0				
19	Помидоры свежие порционно	80	0,7	3,5	3,6	51,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0				
648	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	200	0,0	0,0	20,0	76,0	200,0	2,6	0,0	0,5	0,1				
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0				
	Пирог с картофелем	40	5,4	3,5	32,3	92,5	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0				
	<b>итого</b>		<b>20,1</b>	<b>18,8</b>	<b>106,7</b>	<b>527,0</b>	<b>200,0</b>	<b>39,6</b>	<b>976,0</b>	<b>45,5</b>	<b>1,1</b>				
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)								
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe				
2 неделя															
понедельник															
Горячий завтрак															
7	Салат из белокочанной капусты	60	1,7	3,6	8,2	53,7	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6				
	Котлета из говядины	70	5,9	16,8	5,0	162,3	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6				
332	Макаронны отварные	100	6,6	4,7	39,4	141,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0				
358	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0				
	Булочка с сахаром	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0				
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0				
	<b>итого</b>		<b>20,2</b>	<b>26,1</b>	<b>118,6</b>	<b>584,0</b>	<b>6,4</b>	<b>4,8</b>	<b>295,8</b>	<b>175,3</b>	<b>2,2</b>				
вторник															
Горячий завтрак															
15	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,4	4,4	1,8	30,5	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6				
131	Плов из курицы	100	9,2	13,6	5,7	209,4	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0				
284	Хлеб "Местный"	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0				
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	6,0	13,8	77,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0				
	Булочка молочная	50	4,7	1,0	25,9	134,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0				
	<b>итого</b>		<b>16,5</b>	<b>25,0</b>	<b>62,2</b>	<b>521,9</b>	<b>0,0</b>	<b>32,4</b>	<b>391,8</b>	<b>74,0</b>	<b>4,6</b>				
среда															
Горячий завтрак															
125	Курица отварная	40	4,6	4,5	4,8	116,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0				
520	Картофельное пюре	100	3,7	5,9	24,0	92,2	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0				
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0				
19	Помидоры свежие порционно	80	0,7	0,0	3,5	3,6	51,0	0,0	87,0	4,0	0,0				
358	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0				
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0				

	Хлеб "Местный"	25	2,0	0,0	15,0	142,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	<b>Итого</b>		<b>13,2</b>	<b>15,7</b>	<b>77,5</b>	<b>527,8</b>	<b>88,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1326,0</b>	<b>85,0</b>	<b>6,0</b>
	<b>четверг</b>										
	<b>Горячий завтрак</b>										
71	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,8	3,6	11,6	80,0	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4
	Фрикадельки из говядины	40	3,5	11,0	4,5	104,8	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	10,4	6,8	45,4	160,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
648	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	200	0,0	0,0	20,0	76,0	200,0	2,6	0,0	0,5	0,1
	Пирог с картофелем	25	3,4	2,2	20,2	57,5					
	Хлеб "Местный"	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	<b>Итого</b>		<b>20,1</b>	<b>23,6</b>	<b>116,7</b>	<b>549,3</b>	<b>205,8</b>	<b>2,6</b>	<b>485,3</b>	<b>73,2</b>	<b>7,5</b>
	<b>пятница</b>										
	<b>Горячий завтрак</b>										
7	Рагу овощное с мясом	150	14,3	17,3	14,0	201,8	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
16	Огурец свежий	80	0,6	3,6	2,4	44,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
636	Напиток из апельсина	200	0,2	0,0	19,8	77,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
	Хлеб "Местный"	25	4,7	1,0	25,9	134,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
	Булочка молочная	50	4,7	1,0	25,9	134,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
	<b>Итого</b>		<b>24,5</b>	<b>22,9</b>	<b>110,5</b>	<b>590,8</b>	<b>19,0</b>	<b>28,0</b>	<b>612,6</b>	<b>582,3</b>	<b>2,0</b>

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- дрожжи йодированные

- режисен "РД"

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

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