



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

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
горячих завтраков
МКО ООШ с. Ральники Малмыжского района Кировской области
2023-2024 учебный год
Сезон осенне – зимний (Возраст 11 - 18лет)**

с 11 до 18 лет осень - зима

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)									
			Б	Ж	У	С	А		К	Са	Fe							
	1 неделя																	
	понеделник																	
	Горячий завтрак																	
43	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,1	4,5	10,3	89,4	21,7	0,6	151,8	463,8	650,45							
	Фрикадельки	50	3,5	11,0	4,5	131,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0							
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0							
332	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0							
358	Напиток лимонный	200	1,3	0,1	32,4	130,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0							
	итого					716,4												
	Полдник																	
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0							
	Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	79,2	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0							
	итого		21,1	23,8	146,5	114,2	27,7	0,6	573,8	738,8	6,0							
	вторник																	
	Горячий завтрак																	
17	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	1,1	4,5	14,5	100,0	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6							
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8	78,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0							
172	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	9,4	63,0	401,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0							
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0							
358	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	68,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0							
	итого					718,0												
	Полдник																	
282	чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0							
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0							
	итого		26,30	19,50	170,50	104,00	11,80	2,40	661,20	98,40	8,60							
	среда																	
	Горячий завтрак																	
	Котлета из говядины	70	5,9	16,8	5,0	162,3	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6							
520	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,0	22,0	0,0	667,0	76,0	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	100	0,9	4,5	4,5	63,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0							
636	Напиток из апельсина	200	0,2	0,0	19,8	77,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0							
	Хлеб "Местный"	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0							
	итого					684,3												
	Полдник																	
	Булочка молочная	50	4,7	1,0	25,9	134,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0							
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0							
	итого		20,3	33,7	123,7	169,0	43,4	0,0	855,0	135,7	1,6							

четверг											
Горячий завтрак											
16	Свежие огурцы с маслом растительн.	100	0,80	4,50	3,00	55,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36
131	Плов из курицы	100	9,2	13,6	5,7	209,4	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6
297	Рис отварной	250	6,00	6,50	61,30	334,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
639	Компот из кураги	200	1,30	0,10	32,40	130,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
	Хлеб "Местный"	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	Итого					870,4					
Полдник											
	Булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
282	чай	200	0,10	0,00	2,10	35,00					
	Итого		25,40	26,70	158,50	155,00	6,78	1,00	193,00	110,61	2,96
пятница											
Горячий завтрак											
113	Жаркое по-домашнему из мяса курицы	170/80	17,8	16,9	25,3	326,7	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
19	Помидоры свежие порционно	100	0,9	4,5	4,5	53,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб "Местный"	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	Итого					588,7					
Полдник											
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	100	6,7	4,4	40,4	231,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
	Итого		29,5	25,8	129,5	30,7	200,0	54,6	976,0	45,5	1,1

четверг											
Горячий завтрак											
71	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,1	4,5	14,5	100,0	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	250	14,4	9,4	63,0	401,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
648	Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
	Хлеб местный	25	4,2	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого					805,8					
	Полдник										
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
	Пирог с картофелем	100	5,7	4,4	40,4	231,0					
	итого		29,0	29,3	195,7	268,0	5,8	0,0	486,3	73,7	7,4
	пятница										
	Горячий завтрак										
7	Рагу овощное с мясом курицы	250	17,9	20,6	17,5	337,0	0,8	0,0	16,4	16,8	1,6
16	Огурец свежий	100	0,8	4,5	3,0	55,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
636	Напиток из апельсинов	200	0,2	0,0	19,8	77,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого					540,0					
	Полдник										
282	Чай	200	0,10	0,00	2,10	35,00					
	Булочка молочная	50	4,7	1,0	25,9	134,0					
	итого		27,7	26,1	98,6	169,0	16,8	0,0	158,4	43,8	1,6

ИТ

Примечание:

Для приготовления блюда используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рецицен "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
5. По просьбе родителей