

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с. Константиновка Малмыжского района Кировской области

Утверждаю
Директор *Г.Ю. Наимудина*
Г.Ю. Наимудина
2023.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
на 2023 – 2024 учебный год
осеннее- зимний сезон
7-11 лет

с. Константиновка, 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Бутерброд с сыром	60/15	6.90	4.80	22.10	146.90	1
	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	230	4.6	14.3	60.5	179.4	119
	Компот из апельсинов	200	0.50	0.10	31.30	57.20	195
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.30	11.85	58.65	
итого за завтрак			13,95	19,50	125,75	442,15	
Итого за день:			13,95	19,50	125,75	442,15	
День 2							
завтрак	Помидоры свежие порционно	30	0.33	0.16	1.15	6.9	
	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	8.05	8.01	15.75	126.85	73
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.8	2.4	40	200	113
	Компот из яблок	200	0.10	0.10	11.10	46.00	197
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.00	0.40	12.00	59.40	
	Хлеб пшеничный	50	3.77	0.44	24.56	117.20	
итого за завтрак			23,05	11,51	104,56	556,35	
Итого за день:			23,05	11,51	104,56	556,35	
День 3							
завтрак	Огурцы порционно	60	0.42	0.06	1.62	6.60	
	Котлета рыбная	80	3.20	6.40	14.40	129.60	56
	Картофельное пюре	200	4.1	6.6	26.9	186	94
	Напиток лимонный	200	1.00	0.10	31.00	27.90	198
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.22	0.24	7.98	51.00	
	Хлеб пшеничный	50	3.77	0.44	24.56	117.2	
итого за завтрак			13,71	13,84	106,46	466,80	
итого за день:			13,71	13,84	106,46	466,80	
День 4							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	11.6	4.8	6.72	46	26
	Котлета рубленая из птицы	80	9.70	7.80	7.84	140.00	88
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.8	6.4	48.6	271.3	117
	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	192
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.40	12.00	59.40	
	Хлеб пшеничный	50	3.77	0.44	24.56	117.20	
итого за завтрак			35,12	22,74	113,52	727,90	
итого за день:			35,12	22,74	113,52	727,90	
День 5							
завтрак	Винегрет овощной	80	1.5	3.6	7.4	67	3
	Макаронные запеченные с сыром	230/10	8.06	6.20	51.16	312.00	141
	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40.00	186
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.30	12.00	59.40	

Итого за завтрак			11,81	10,20	80,06	478,40	
Итого за день:			11,81	10,20	80,06	478,40	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Салат из моркови с яблоками	80	0,66	8,1	5,7	99,1	12
	Котлета рубленая из говядины	80	10,90	9,70	5,40	152,90	66
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,9	178,2	113
	Компот из яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	197
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,00	59,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,44	24,56	117,20	
итого за завтрак			28,33	27,14	106,66	652,80	
Итого за день:			28,33	27,14	106,66	652,80	
День 2							
завтрак	Салат витаминный	80	0,96	4,08	4,4	58,4	15
	Нлов из курицы	250	15,40	10,24	31,00	278,75	90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	20,10	84,00	196
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,00	59,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,44	24,56	117,20	
итого за завтрак			22,63	15,26	92,06	597,75	
Итого за день:			22,63	15,26	92,06	597,75	
День 3							
завтрак	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	2,6	2	17	71	56
	Картофельное пюре	200	4,13	7,07	26,40	186,00	137
	Котлета рубленая из птицы	80	9,70	7,76	7,84	140,00	88
	Компот из апельсинов	200	2,00	0,00	17,00	74,00	195
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,00	59,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,44	24,56	117,20	
итого за завтрак			24,20	17,67	104,80	647,60	
Итого за день:			24,20	17,67	104,80	647,60	
День 4							
завтрак	Салат из моркови	80	2,6	2	17	80	71
	Котлета рыбная	80	10,00	12,00	4,16	89,80	56
	Макаронные отварные	200	7,07	6,53	43,75	262,40	94
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	184
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,00	59,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,44	24,56	117,20	
итого за завтрак			25,64	21,47	110,75	646,80	
Итого за день:			25,64	21,47	110,75	646,80	
День 5							
завтрак	Огурцы порционно	60	0,40	0,00	1,60	8,40	
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,80	6,40	48,59	200,00	117
	Фрикадельки в соусе	50-50	8,75	8,70	5,96	156,56	73
	Напиток лимонный	200	0,20	0,10	6,60	27,90	198
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,00	59,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,44	24,56	117,20	

Итого за завтрак		19,92	16,04	99,31	549,26	
Итого за день:		19,92	16,04	99,31	549,26	
Среднее значение за период:		21,8	17,5	104,4	576,6	

Примерное меню составлено на основе "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" (г. Уфа 2010г). В питании детей используется йодированная соль.