

Приложение 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ НОШ с.Яхреньга

Пирогова Г.В.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ НОШ с.ЯХРЕНЬГА
ПОДОСИНОВСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(осенне-зимний период)
(7-10 лет)

2023 г.

[illegible]

4 день	Завтрак	Салат из св. помидоров	60,0	1,05	0,19	3,64	20,48	5,40	0	61,92	12,96	0,36	№39 -2001
		Котлета из курицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	0	0	599,0	33,6	0	54-5н-2021
		Рис отварной	150,0	3,7	4,8	36,5	203,5	0	0	55,0	11,0	1,0	54-6г-2021
		Соус красный основной	50,0	1,6	1,2	4,5	35,4						54-3 соус-2020
		Молоко	180,0	5,4	5,7	8,46	108,0	0,9	1,0	36,0	32,0	1,0	пром
		Хлеб	40,0	3,04	0,32	19,6	95,2	0,5					пром
		ВСЕГО	570,0	19,7	16,5	82,8	589,7	6,8	1,0	690,0	76,6	2,0	
5 день	Завтрак	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,6	2,12	4,8	2,4	25,87	0,31	54-13з-2020
		Котлета мясная	90,0	15,55	11,55	15,70	228,75	3,06	0	101,7	37,3	1,0	№ 608 -2007
		Капуста тушенная	150,0	3,6	5,0	14,5	118,7	80,0	0	369,0	93,0	1,0	54-8г-2020
		Чай с сахаром	180,0	0,45	0	21,83	89,0	0,42	0		51,34	1,42	№943-2007
		Хлеб	40,0	3,04	0,32	19,6	95,2	0,5					пром
		Банан	100,0	1,5	0,5	21,0	32,7						пром
		ВСЕГО	620,0	20,4	19,57	76,2	610,0	85,68	4,8	474,1	157,12	2,31	
6 день	Завтрак	Помидоры в нарезке	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	8,0	0	87,0	4,0	0	54-3з-2020
		Жаркое по-домашнему	200,0	20,1	18,7	17,2	318,0	0	29,0	808,0	25,0	0	54-9м-2020
		Компот из с/ф	200,0	0,5	0	19,8	81,0	5,3		112,0	7,0	1,0	54-1хн-2021
		Хлеб	40,0	3,04	0,32	19,6	95,2	0,5					пром
		ВСЕГО	500,0	22,3	19,1	58,9	540,0	8,91	29,0	834,0	85,34	2,42	
7 день	Завтрак	Салат из моркови	60,0	0,8	8,1	5,7	98,9	8,0	0	87,0	4,0	0	сб 2021 Новосибирск
		Биточек мясной	90,0	15,55	11,55	15,7	228,7	0	0	57,6	514,3	0	№608-2007

		Картофельное пюре	150,0	3,1	6,0	19,7	145,8	22,0	0	667,0	76,0	1,0	54-11г-2020
		Компот из изюма	200,0	0,4	0,1	18,4	75,8	0	0	1,0	0	0	№256- 2004
		Хлеб	40,0	3,04	0,32	19,6	95,2	0,5					пром
		ВСЕГО	540,0	22,8	26,0	79,1	644,4	34,3	0,6	265,4	989,1	1,6	
8 день	Завтрак	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,6	2,12	4,8	2,4	25,87	0,31	54-13з-2020
		Гуляш	100,0	16,9	16,4	4,0	232,0	0	0	59,2	36,8	0	54-2м-2021
		Рис отварной	150,0	3,7	4,8	36,5	203,5	0	0	55,0	11,0	1,0	54-6г-2021
		Компот из с/ф	200,0	0,5	0	19,8	81,0	5,3		112,0	7,0	1,0	54-1хн-2021
		Хлеб	40,0	3,04	0,32	19,6	95,2	0,5					пром
		ВСЕГО	550,0	11,95	21,46	85,4	657,3	22,96	0	752,2	169,14	2,42	
9 день	Завтрак	Огурцы в нарезке	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	3,0	0	42,0	7,0	0	54-2з-2020
		Курица отварная	100,0	20,03	12,79	1,2	208,9	1,21	0	0	15,0	1,1	54-21м-2020
		Рагу из овощей	150,0	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0	№215-2001
		Чай с сахаром	180,0	0,45	0	21,83	89,0	0,42	0		51,34	1,42	№943-2007
		Хлеб	40,0	3,04	0,32	19,6	95,2	0,5					пром
		ВСЕГО	530,0	23,8	20,6	71,2	535,0	20,21	28,0	586,0	91,0	3,1	
10 день	Завтрак	Салат из св. помидоров	60,0	1,05	0,19	3,64	20,48	5,40	0	61,92	12,96	0,36	№39 -2001
		Плов с курицей	200,0	27,3	8,1	33,2	314,6	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0	54-12м-2021
		Какао с молоком	200,0	4,6	3,6	12,6	127,4	0,41	0	0	51,34	1,42	54-21гн-2020
		Хлеб	40,0	3,04	0,32	19,6	95,2	0,5					пром
		ВСЕГО	500,0	35,99	19,91	69,04	557,68	10,5	5,0	315,0	180,0	2,0	
		ИТОГО за 10 дней	5445,5	215,39	201,82	759,44	5874,78	268,03					

[illegible]