

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ НОШ с.Яхреньга

Пирогова Г.В.

Приказ № от « 13 » сентября 2022 г.



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

2022 г.

		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	С	А	К	Ca	Fe	№ рецепт.
1 день	Завтрак	Салат из б/к капусты с раст. маслом	60,0	1,0	2,5	6,0	48	28,17	0,6	151,8	463,8	0,6	№ 43- 2004
		Рыба жареная	90,0	11,0	22,0	-	143,18	0	0	220,0	36,0	4,0	№393 - 2001
		Макароны отв.	150,0	5,9	8,11	31,29	210,0	0	0	64,0	200,0	1,0	№49 - 2006
		Чай с сахаром	180,0	0,45	0	21,83	89,0	0,42	0		51,34	1,42	№241 - 2004
		Хлеб	40,0	3,4	0,36	19,88	97,32	0,5					
		ВСЕГО	520,0	21,75	32,97	79,0	587,5	29,09	0,6	435,8	751,14	7,02	
2 день	Завтрак	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60,0	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	4,8	2,4	103,2	26,4	№68- 2001
		Тефтели в соусе	70/30	8,08	8,54	6,58	110,37	0,58		96,0	35,0		№174 - 2004
		Каша гречневая рассыпчатая	130,0	5,2	8,7	24,27	189,0			170,0	17,0	3,0	№186- 2004
		Компот из с/ф	180,0	0,46	0	21,8	98,1	5,3		112,0	7,0	1,0	№241 - 2004
		Хлеб	40,0	3,4	0,36	19,88	97,34	0,5					
		Масло сливочное	5,0	0,04	4,2	0,1	33,0						
		ВСЕГО	515,0	17,87	26,85	75,79	583,79	7,38	4,8	380,4	162,2	30,4	
3 день	Завтрак	Салат из моркови с раст.маслом	60,0	0	5,05	1,0	7,0	8,0	0	87,0	4,0	0	№ 71 - 1997
		Котлета рыбная	90,0	2,9	5,8	13,0	128,3	0	0	59,2	36,8	0	№134 - 2004

		Картофельное пюре	150,0	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0	667,0	76,0	1,0	№206-2004
		Компот их кураги	180,0	0	0	23,4	90,0	11,7	0	44,0	8,0	0	№585 - 2001
		Масло сл., батон	5,0/25,0	3,4/2,0	4,2/1,0	0/13,0	37,0/69,0	0	0	1,0/25,0	1,0/4,0	0	№197-2001
		Хлеб	40,0	3,04	0,36	19,88	97,32	0,5	0	112,0	7,0	0	
		ВСЕГО	550,0	14,34	17,36	90,68	587,62	42,2	0	995,22	136,8	1,0	
4 день	Завтрак	Салат из св. помидоров с раст. маслом	60,0	0,72	7,56	1,08	48,0	5,40	0	61,92	12,96	0,36	№39 - 2001
		Котлета рубленая из птицы	70/30	12,91	3,15	4,69	134,9	0	0	599,0	33,6	0	№460-2001
		Каша рисовая рассыпчатая	150,0	4,0	6,0	39,0	197,0	0	0	55,0	11,0	1,0	№463-2001
		Молоко	180,0	0,9	3,13	27,9	110,7	0,9	1,0	36,0	32,0	1,0	№585-2001
		Хлеб	40,0	3,04	0,36	19,88	97,32	0,5					
		ВСЕГО	530,0	17,57	20,22	91,55	587,92	6,8	1,0	690,0	76,6	2,0	
5 день	Завтрак	Салат из свеклы с раст. маслом	60,0	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	4,8	2,4	25,87	0,31	№9- 2004
		Котлета мясная	90,0	10,26	11,34	11,34	193,4	3,06	0	101,7	37,3	1,0	№ 161 - 2004
		Капуста тушеная	150,0	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0	369,0	93,0	1,0	№200-2004
		Кисель	180,0	0	0	30,6	124,0	0	0	1,0	1,0	0	№233-2004
		Хлеб	40,0	3,04	0,36	19,88	97,32	0,5					
		ВСЕГО	520,0	17,99	21,75	79,98	586,72	85,68	4,8	474,1	157,12	2,31	
6 день	Завтрак	Помидоры св (порц.)	60,0	0	0	1,0	7,0	8,0	0	87,0	4,0	0	

		Жаркое по-домашнему	200,0	12,46	11,31	17,26	275,0	0	29,0	808,0	25,0	0	№153-2004
		Компот из с/ф	180,0	0,46	0	21,8	98,1	5,3		112,0	7,0	1,0	№241 - 2004
		Масло	5,0	0,04	4,2	0,1	33,0	0	0	1,0	1,0	0	№197-2001
		Батон	25,0	2,0	1,0	13,0	69,0	0	0	25,0	4,0	0	№197 - 2001
		Хлеб	40,0	3,04	0,36	19,88	97,32	0,5					
		ВСЕГО	510,0	17,96	18,31	72,94	574,92	8,91	29,0	834,0	85,34	2,42	
7 день	Завтрак	Салат из моркови с раст.маслом	60,0	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	№ 43-2004
		Биточек мясной/соус основной	80,0 /30	10,19 /0,48	9,39 /13,7	10,93 /2,16	170,5 /13,02	0	0	57,6	514,3	0	№416-2001
		Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,0	6,0	39,0	171,9	0	0	55,0	11,0	1,0	№463-2001
		Компот из изюма	200,0	0	0	20,0	76,0	0	0	1,0	0	0	№256-2004
		Хлеб	40,0	3,04	0,36	19,88	97,32	0,5					
		ВСЕГО	560,0	18,91	32,45	99,17	586,34	34,3	0,6	265,4	989,1	1,6	
8 день	Завтрак	Салат из св.капусты с раст.маслом	60,0	1,2	3,0	7,2	73,0	0	0	0	0	0	№22-2004
		Гуляш	100,0	3,2	6,4	14,4	129,6	0	0	59,2	36,8	0	№134-2004
		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0	667,0	76,0	1,0	№205-2004
		Кофейный напиток	180,0	0,51	1,5	24,23	100,5	0,46	0	0	51,34	1,42	№22-2004
		Хлеб	40,0	4,0	0,36	19,88	97,32	0,5	0	0	0	0	
		Масло слив.	5,0	0,04	4,2	0,91	33,05						

[illegible]