

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Вирандозерской ООШ»

_____ Елагина А.А.

31августа 2022 года

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД

завтрак

(возрастная категория с 7 до 11 лет)

ДЕНЬ 1

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|----------|------|------|----------------------|--------|--------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Биточки куриные | 80 | 12,34 | 7,65 | 7,08 | 146,28 | 46,7 | 0,06 | 0,68 | 30,93 | 15,08 | 78,62 | 0,11 | 372 |
| 2. | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,63 | 5,76 | 9,82 | 173,55 | 24 | 0,14 | 0 | 14,13 | 88,71 | 134,3 | 3 | 202 |
| 3. | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6,6 | 0 | 0,01 | 2,1 | 10,68 | 8,46 | 18 | 0.3 | 148 |
| 4. | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.3 | 0.1 | 9,5 | 40 | 0 | 0 | 0 | 5.1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 459 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0.36 | 10,59 | 54 | 0 | 0.05 | 0,05 | 9 | 13,8 | 36,9 | 0,69 | - |
| 6 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 0.4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0 | 0,03 | 7 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 82 |
| Итого за завтрак | | 620 | 21,16 | 14,33 | 47,93 | 464,43 | 70,7 | 0,29 | 9,78 | 85,94 | 139,25 | 286,52 | 7,13 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 620 | 21,16 | 14,33 | 47,93 | 464,43 | 70,7 | 0,29 | 9,78 | 85,94 | 139,25 | 286,52 | 7,13 | |

ДЕНЬ 2

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|------|----------------------|------|-------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Плов из птицы | 200 | 20,09 | 22,66 | 26 | 388,6 | 78,47 | 0,06 | 1,14 | 27,3 | 35,6 | 110,2 | 1,46 | 375 |
| 2. | Салат из свёклы | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91 | 0 | 0,02 | 7,7 | 34,6 | 9,7 | 38,7 | 1,3 | 26 |
| 3. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0 | 0,01 | 0,2 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 495 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 10,59 | 54 | 0 | 0,05 | 0,05 | 9 | 13,8 | 36,9 | 0,69 | - |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 530 | 24,16 | 29,22 | 64,29 | 617,6 | 78,47 | 0,14 | 9,09 | 91 | 73,5 | 205 | 4,14 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 530 | 24,16 | 29,22 | 64,29 | 617,6 | 78,47 | 0,14 | 9,09 | 91 | 73,5 | 205 | 4,14 | |

ДЕНЬ 3

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|------|----------------------|-------|--------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша «Дружба» | 200 | 5,24 | 6,68 | 27,62 | 191,6 | 39,4 | 0,09 | 1,32 | 130,14 | 30,66 | 140,08 | 0,44 | 226 |
| 2. | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,5 | 3,7 | 18,1 | 124 | 30 | 0,05 | 0,8 | 177,9 | 26,1 | 132,9 | 0,31 | 467 |
| 3. | Бутерброд с сыром | 45 | 6,9 | 9,1 | 9,9 | 149 | 62,3 | 0,03 | 0,1 | 206,8 | 13,9 | 135,5 | 0,37 | 63 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 10,59 | 54 | 0 | 0,05 | 0,05 | 9 | 13,8 | 36,9 | 0,69 | - |
| 5. | Фрукты свежие(апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0 | 0,03 | 7 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 82 |
| 6. | | 575 | 19,11 | 20,24 | 76,01 | 562,6 | 131,7 | 0,25 | 9,27 | 539,94 | 93,46 | 456,38 | 4,02 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 575 | 19,11 | 20,24 | 76,01 | 562,6 | 131,7 | 0,25 | 9,27 | 539,94 | 93,46 | 456,38 | 4,02 | |

ДЕНЬ 4

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|-------|------|----------------------|------|--------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Рыба отварная | 100 | 18,2 | 0,7 | 0,8 | 182 | 7,9 | 0,07 | 0,6 | 30,6 | 23,6 | 195,2 | 0,56 | 295 |
| 2. | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 182 | 29,85 | 0,12 | 3,75 | 38,25 | 24,6 | 77,25 | 0,87 | 377 |
| 3. | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 459 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 10,59 | 54 | 0 | 0,05 | 0,05 | 9 | 13,8 | 36,9 | 0,69 | - |
| 5. | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,6 | 6,1 | 8,7 | 96 | 0 | 0,03 | 19,7 | 45,6 | 17,3 | 31,1 | 0,6 | 2 |
| Итого за завтрак | | 580 | 25,32 | 13,26 | 38,74 | 554 | 37,75 | 19,94 | 24,1 | 128,55 | 83,5 | 348,15 | 3,54 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 580 | 25,32 | 13,26 | 38,74 | 554 | 37,75 | 19,94 | 24,1 | 128,55 | 83,5 | 348,15 | 3,54 | |

ДЕНЬ 5

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|-------|----------------------|-------|-------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Кура отварная | 100 | 22,71 | 17 | 0,28 | 246 | 98 | 0,04 | 1,28 | 26,85 | 18,71 | 157 | 1,62 | 366 |
| 2. | Рагу овощное | 200 | 4,6 | 9,9 | 20 | 190 | 15,6 | 0,11 | 10,1 | 95,2 | 46,9 | 120,9 | 1,69 | 176 |
| 3. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0 | 0,01 | 0,2 | 20,01 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 495 |
| 4. | Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,48 | 14,12 | 72 | 0 | 0,07 | 0,07 | 12 | 18,4 | 49,2 | 0,92 | - |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 540 | 30,67 | 27,48 | 54,5 | 592 | 113,6 | 0,23 | 11,65 | 154,06 | 98,41 | 346,3 | 4,92 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 540 | 30,67 | 27,48 | 54,5 | 592 | 113,6 | 0,23 | 11,65 | 154,06 | 98,41 | 346,3 | 4,92 | |

ДЕНЬ 6

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|------|----------------------|-------|--------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Птица в соусе с томатом | 110 | 16,9 | 18,3 | 3,8 | 247 | 115,7 | 0,04 | 1,3 | 29,6 | 21,7 | 83 | 1,52 | 367 |
| 2. | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,66 | 0,54 | 35,48 | 228,42 | 41,18 | 0,06 | 0 | 16,54 | 10,64 | 54,45 | 1,29 | 256 |
| 3. | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 459 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 2,76 | 0,48 | 14,12 | 72 | 0 | 0,07 | 0,07 | 12 | 18,4 | 49,2 | 0,92 | - |
| 5. | Помидор | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 0 | 0,01 | 2,1 | 10,68 | 8,46 | 18 | 0,3 | 148 |
| Итого за завтрак | | 580 | 27,04 | 19,48 | 64,04 | 594,02 | 146,88 | 0,18 | 3,47 | 73,92 | 63,4 | 212,35 | 4,85 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 580 | 27,04 | 19,48 | 64,04 | 594,02 | 146,88 | 0,18 | 3,47 | 73,92 | 63,4 | 212,35 | 4,85 | |

ДЕНЬ 7

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|-------|----------------------|-------|--------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Котлета из птицы | 80 | 12,34 | 7,65 | 7,08 | 146,28 | 46,7 | 0,06 | 0,68 | 30,93 | 15,08 | 78,62 | 0,11 | 372 |
| 2. | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 182 | 29,85 | 0,12 | 3,75 | 38,25 | 24,6 | 77,25 | 0,87 | 377 |
| 3. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0 | 0,01 | 0,2 | 20,01 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 495 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 10,59 | 54 | 0 | 0,05 | 0,05 | 9 | 13,8 | 36,9 | 0,69 | - |
| 5. | Огурец солённый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 0 | 0,01 | 1,5 | 13,92 | 8,46 | 14,52 | 0,36 | 149 |
| 6, | Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0 | 0,03 | 7 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 82 |
| Итого за завтрак | | 620 | 19,04 | 14,57 | 57,74 | 516,88 | 76,55 | 0,28 | 13,18 | 128,21 | 85,34 | 246,49 | 4,93 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 620 | 19,04 | 14,57 | 57,74 | 516,88 | 76,55 | 0,28 | 13,18 | 128,21 | 85,34 | 246,49 | 4,93 | |

ДЕНЬ 8

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|------|----------------------|-------|--------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Омлет натуральный | 150 | 12,92 | 14,54 | 3,23 | 196,15 | 260,53 | 0,07 | 0,46 | 118,61 | 18,69 | 224,53 | 2,42 | 268 |
| 2. | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,5 | 3,7 | 18,1 | 124 | 30 | 0,05 | 0,8 | 177,9 | 26,1 | 132,9 | 0,31 | 467 |
| 3. | Бутерброд с сыром | 45 | 6,9 | 9,1 | 9,9 | 149 | 62,3 | 0,03 | 0,1 | 206,8 | 13,9 | 135,5 | 0,37 | 63 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 10,59 | 54 | 0 | 0,05 | 0,05 | 9 | 13,8 | 36,9 | 0,69 | - |
| 5. | Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0 | 0,03 | 7 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 82 |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 525 | 26,79 | 28,1 | 51,62 | 567,15 | 352,83 | 0,23 | 8,41 | 528,41 | 81,49 | 540,83 | 6 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 525 | 26,79 | 28,1 | 51,62 | 567,15 | 352,83 | 0,23 | 8,41 | 528,41 | 81,49 | 540,83 | 6 | |

ДЕНЬ 9

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------|------|-------|----------------------|-------|--------|------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Биточки рыбные | 80 | 9,81 | 1,49 | 12,58 | 103,4 | 13,12 | 0,11 | 0,32 | 59,2 | 21,44 | 132,58 | 0,77 | 307 |
| 2. | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 258 | 29,85 | 0,12 | 3,75 | 38,25 | 24,6 | 77,25 | 0,87 | 377 |
| 3. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0 | 0,01 | 0,2 | 20,01 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 495 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 10,59 | 54 | 0 | 0,05 | 0,05 | 9 | 13,8 | 36,9 | 0,69 | - |
| 5. | Огурец солённый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 0 | 0,01 | 1,5 | 13,92 | 8,46 | 14,52 | 0,36 | 149 |
| 6. | Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0 | 0,03 | 7 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 82 |
| Итого за завтрак | | 620 | 16,51 | 8,41 | 63,24 | 550,0 | 42,97 | 0,33 | 12,82 | 156,48 | 91,7 | 291,45 | 5,59 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 620 | 16,51 | 8,41 | 63,24 | 550,0 | 42,97 | 0,33 | 12,82 | 156,48 | 91,7 | 291,45 | 5,59 | |

ДЕНЬ 10

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|---------|-------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Кура отварная | 100 | 22,71 | 17 | 0,28 | 246 | 98 | 0,04 | 1,28 | 26,85 | 18,71 | 157 | 1,62 | 366 |
| 2. | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,66 | 0,54 | 35,48 | 128,42 | 41,18 | 0,06 | 0 | 16,54 | 10,64 | 54,45 | 1,29 | 256 |
| 3. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0 | 0,01 | 0,2 | 20,01 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 495 |
| 4. | Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,48 | 14,12 | 54 | 0 | 0,07 | 0,07 | 12 | 18,4 | 49,2 | 0,92 | - |
| 5. | Помидор | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 0 | 0,01 | 2,1 | 10,68 | 8,46 | 18 | 0,3 | 148 |
| Итого за завтрак | | 580 | 33,15 | 18,18 | 71,12 | 519,02 | 139,18 | 0,19 | 3,65 | 75,4 | 70,61 | 297,85 | 4,82 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 580 | 33,15 | 18,18 | 71,12 | 519,02 | 139,18 | 0,19 | 3,65 | 75,4 | 70,61 | 297,85 | 4,82 | |
| Итого за 10 дней | | 5770 | 242,95 | 193,27 | 589,23 | 5537,7 | 1190,63 | 22,06 | 105,42 | 1964,91 | 820,66 | 3231,32 | 49,94 | |