



Утверждаю: \_\_\_\_\_ /Горлов О.Г./  
Директор школы  
Приказ № 48 от 02.09.2024г

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
горячих завтраков (бесплатных)  
МКО ООШ с. Ральники Малмыжского района Кировской области  
2024-2025 учебный год  
Сезон весенне – летний (Возраст 6-11лет)**

с 6 до 11 лет осень - зима

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)																
			Б	Ж	У	У		С	А	К	Са	Fe												
<b>1 неделя</b>																								
<b>понедельник</b>																								
<b>Горячий завтрак</b>																								
43	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,7	3,6	8,2	57,6	47,1	0,6	151,8	463,8	0,6													
	Фрикадельки	40	3,5	11,0	4,5	123,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0													
332	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0													
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4													
	хлеб	25	2,0	1,0	13,0	121,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0													
	Ватрушка с картошкой	75	1,35	0,9	8,1	46,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0													
	<b>итого</b>		<b>14,3</b>	<b>21,3</b>	<b>104,4</b>	<b>698,6</b>	<b>49,6</b>	<b>381,0</b>	<b>532,4</b>	<b>951,3</b>	<b>14,0</b>													
<b>вторник</b>																								
<b>Горячий завтрак</b>																								
71	Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,8	3,6	11,6	80,0	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6													
125	Курица отварная	40	4,6	4,5	4,8	116,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0													
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0													
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0													
	Хлеб "Местный"	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0													
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0													
	<b>итого</b>		<b>20,00</b>	<b>15,90</b>	<b>98,90</b>	<b>659,00</b>	<b>4,80</b>	<b>2,40</b>	<b>553,20</b>	<b>101,40</b>	<b>8,60</b>													
<b>среда</b>																								
<b>Горячий завтрак</b>																								
	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	180	3,7	5,9	24,0	166,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0													
19	Помидоры свежие порционно	80	0,7	3,6	3,6	51,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0													
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0													
	Пирожок с яблоком	75	2,3	2,0	16,7	94,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0													
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0													
	<b>итого</b>		<b>14,8</b>	<b>28,3</b>	<b>73,4</b>	<b>579,3</b>	<b>30,4</b>	<b>0,0</b>	<b>839,0</b>	<b>140,7</b>	<b>2,6</b>													
<b>четверг</b>																								
<b>Горячий завтрак</b>																								
16	Свежие огурцы с маслом растительн.	80	0,60	3,60	2,40	44,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36													
297	Каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240,0	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6													
125	Курица отварная	40	4,6	4,5	4,8	116,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0													
	хлеб	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0													
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4													
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0													
	<b>итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>31,2</b>	<b>121,0</b>	<b>2,6</b>	<b>380,4</b>	<b>45,6</b>	<b>241,5</b>	<b>8,4</b>													

итого		14,00	13,90	110,50	661,00	8,34	380,40	318,60	335,11	13,36
Горячий завтрак		19,3	19,9	18,9	334,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Жаркое по-домашнему из мяса курицы		80	0,7	3,5	51,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
Помидоры свежие порционно		200	0,2	0,0	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
чай с сахаром		50	4,0	0,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Хлеб ржаной		50	2,5	1,3	112,5	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Косичка с подвидлом		26,7	24,7	84,7	674,5	0,0	37,0	1008,0	61,0	2,0
итого										
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность(ккал)		витамины, микроэлементы (мг)				
		Масса порции (г)	Б	Ж	У	С	А	К	Са	Fe
2 неделя										
понедельник										
Горячий завтрак										
7 Салат из белокочанной капусты		60	1,7	3,6	53,7	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Котлета из говядины		70	5,9	16,8	162,3	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6
332 Макароны отварные		180	6,6	4,7	230,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
293 Компот из сухофруктов		200	0,5	0,1	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
Пирожок с яблоком		75	2,3	2,0	94,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб "Местный"		25	4,0	0,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого			21,0	27,2	732,0	2,9	385,2	293,4	405,8	10,6
вторник										
Горячий завтрак										
15 Салат из свежих помидор и огурцов		50	0,4	4,4	30,5	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
297 Каша рисовая		180	4,3	4,7	240,0	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6
125 Курица отварная		40	4,6	4,5	116,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
284 Хлеб "Местный"		25	2,0	0,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
282 чай с сахаром		200	0,2	0,0	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Батон		50	4,0	2,0	138,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого			15,5	15,6	630,5	0,4	17,4	402,8	120,7	6,2
среда										
Горячий завтрак										
125 Курица отварная		40	4,6	4,5	116,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
520 Картофельное пюре		180	3,7	5,9	166,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
19 Помидоры свежие порционно		80	0,7	0,0	3,6	51,0	0,0	87,0	4,0	0,0
293 Компот из сухофруктов		200	0,5	0,1	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
Косичка с подвидлом		50	2,5	1,3	112,5	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0

	Хлеб "Местный"	25	2,0	0,0	15,0	142,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>14,0</b>	<b>11,8</b>	<b>101,6</b>	<b>661,1</b>	<b>83,6</b>	<b>380,4</b>	<b>1258,6</b>	<b>318,5</b>	<b>13,4</b>
	<b>четверг</b>										
	<b>Горячий завтрак</b>										
71	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,8	3,6	11,6	80,0	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	180	10,4	6,8	45,4	288,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>18,9</b>	<b>23,4</b>	<b>96,6</b>	<b>645,8</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>	<b>514,3</b>	<b>86,7</b>	<b>8,4</b>
	<b>пятница</b>										
	<b>Горячий завтрак</b>										
7	Рагу овощное с мясом	150	14,3	17,3	14,0	201,8	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
16	Огурец свежий	80	0,6	3,6	2,4	44,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
	Хлеб "Местный"	25	4,7	1,0	25,9	134,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
	Ватрушка с картошкой	75	1,35	0,9	8,1	46,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>24,5</b>	<b>22,9</b>	<b>110,5</b>	<b>546,8</b>	<b>18,6</b>	<b>408,4</b>	<b>614,2</b>	<b>816,8</b>	<b>10,4</b>