Утверждено

приказом директора

МКОУ СОШ №4 им.З.А.Нырова

 с.п. Н.Куркужин

№ 64 от 30.08.2024 г.

**Примерное 10-дневное меню**

**Возрастная категория 7- 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **Неделя 1** |  |
| **День 1** | Биточки мясные говяжьи | 90 | 12,97 | 11.78 | 15.99 | 234.54 | 268 |
|  | Макаронный гарнир | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0.02 | 15.2 | 62 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
|  | Свекла отварная в нарезке | 60 | 0,93 | 3.12 | 6.15 | 68.37 | 17 |
| **Итого**  |  | **540** | **24,46** | **21,66** | **88,09** | **661.23** |  |
| **День 2** | Куриные окорочка в сметанном соусе | 130 | 84.29 | 11.26 | 3.51 | 290 | 308 |
|  | Пшенный гарнир | 150 | 6.6 | 5.72 | 37.88 | 229.5 | 679 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3.16 | 3.34 | 22.94 | 130.6 | 382 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
|  | Кондитерские изделия | 20 | 0 | 0.02 | 15.98 | 64.6.4 | - |
| **Итого** |  | **540** | **24.45** | **21.41** | **101.21** | **592** |  |
| **День 3**  | Тефтели из говядины с соусом | 130 | 11.78 | 12.91 | 14.9 | 223 | 286 |
|  | Картофельное пюре  | 150 | 3.45 | 15.7 | 16.33 | 181 | 694 |
|  | Тушёная капуста | 60 | 0.93 | 3.25 | 6.72 | 67.58 | 321 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.2 | 62 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
| **Итого** |  | **580** | **19.3** | **32.95** | **74,05** | **640.78** |  |
| **День 4** | Рыбные котлеты (рыба) | 90 | 15.78 | 12.14 | 0.28 | 83.25 | 234 |
|  | Рисовый гарнир | 150 | 7.56 | 5.67 | 29.85 | 189.12 | 679 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.2 | 62 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
|  | Фрукты  | 180 | 0.10 | 0.66 | 34.8 | 87.95 | - |
| **Итого** |  | **660** | **26.58** | **19.56** | **101.03** | **529.52** |  |
| **День 5** | Котлета из куриного филе | 90 | 9.78 | 13.58 | 7.73 | 227.89 | 354 |
|  | Гречка рассыпчатая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 679 |
|  | Отварная морковь в нарезке | 60 | 1.55 | 0.77 | 6.34 | 58.90 | 16 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3.16 | 3.34 | 22.94 | 130.6 | 382 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
| **Итого** |  | **540** | **25.02** | **24.37** | **93.75** | **755.04** |  |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** | Плов из говядины | 230 | 22.23 | 12.00 | 41.52 | 264 | 304 |
|  | Отварная свекла в нарезке | 60 | 0.93 | 3.12 | 6.15 | 68.37 | 17 |
|  | Чай с сахаром  | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.2 | 62 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
| **Итого** |  | **530** | **25.58** | **20,27** | **86.23** | **602.56** |  |
| **День 7** | Шницель куриный | 90 | 11.13 | 16.33 | 8.47 | 223 | 354 |
|  | Гречка рассыпчатая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 679 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3.16 | 3.34 | 22.94 | 130.6 | 382 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
|  | Кондитерские изделия  | 20 | 21.24 | 25.16 | 61.64 | 432 | - |
| **Итого** |  | **500** | **46,06** | **51.51** | **149.79** | **1123.25** |  |
| **День 8** | Биточки мясные из говядины | 90 | 12.97 | 11.78 | 15.99 | 234.54 | 268 |
|  | Отварные макароны | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.2 | 62 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
|  | Фрукты | 180 | 0.76 | 0.65 | 19.65 | 87.92 | - |
| **Итого** |  | **660** | **22.39** | **18.04** | **98.19** | **660.11** |  |
| **День 9** | Рыбные котлеты | 90 | 15.78 | 2.14 | 0.28 | 83.25 | 234 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,45 | 15,7 | 16,33 | 181.0 | 694 |
|  | Тушёная капуста | 60 | 0.93 | 3.25 | 6.72 | 67.58 | 321 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.2 | 62 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
| **Итого** |  | **540** | **27.41** | **12.15** | **72.95** | **509.15** |  |
| **День 10** | Куриное филе с соусом сметанным | 130 | 45.67 | 42.67 | 54.78 | 295.34 | 311 |
|  | Пшенный гарнир | 150 | 6.60 | 5.72 | 37.88 | 229.5 | 679 |
|  | Отварнаяморковь в нарезке | 60 | 1.55 | 0.77 | 6.34 | 58.90 | 16 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3.16 | 3.34 | 22.94 | 130.6 | 382 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | - |
| **Итого** |  | **580** | **60.05** | **53.57** | **142.84** | **821.54** |  |