

*Согласовано:
Председатель совета родителей
Чисертников / Чисертникова И.А.*

Утверждаю:

И.О. директора МКОУ ОШ с. Каракша

Коновалова Л.И.



Примерное

10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов с 1 марта 2021 года

в муниципальном казенном общеобразовательном

учреждении

«Основная школа с. Каракша Яранского района

Кировской области»

на 2020-2021 учебный год.

с. Каракша

2020-2021

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов и ОВЗ

Наименование блюда	Выход		Химический состав блюда			Э/ц,ккал.
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	
День 1						
Каша манная	200/5		2,65	1,87	20,50	267,85
Крупа манная	44	44				
Молоко	164	164				
Сахарный песок	4	4				
Соль йодированная	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,20
Хлеб пшеничный	30	30				
Батон нарезной	30		0,22	0,75	15	76,50
Батон нарезной	30	30				
Масло порциями	10		0,1	8,3	0,1	75,00
Масло сливочное	10	10				
Сыр порциями	15		3,5	4,4	0	54,60
Сыр	16	15				
Какао с молоком	200		3,6	2,7	13,8	93,00
Какао-порошок	4	4				
Молоко свежее	100	100				
Вода питьевая	110	110				
Сахарный песок	20	20				
Фрукты свежие(яблоко)	100		0,3	0,3	7,7	37
Яблоки	112	112				
День 2						
Зразы из говядины	80		10,06	13,26	10,34	202,64
Говядина	59	43				
Хлеб пшеничный	10	10				
Молоко свежее	14	14				

Лук репчатый	36	30				
Масло растительное	5	5				
Яйцо куриное	1/5шт.	8				
Сухари паниров	6	6				
Соль йодированная	1	1				
Масло растительное	5	5				
Рис отварной с маслом		150/5	3,7	4,5	38,8	210,7
Крупа рисовая	54	54				
Соль йодированная	1,5	1,5				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Салат Витаминный	-	60	0,9	- 2,7	26,3	52,9
Капуста свежая	32	27				
Морковь	18	13				
Горошек консерв.	26	15				
Сахарный песок	3	3				
Масло раститель	4	4				
Соль йодирован	1	1				
Компот из смеси с/ф		200	0,6	0,1	31,7	131
Сухофрукты смесь	20	20				
Сахарный песок	24	24				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Вода питьевая	210	210				
День 3						
Омлет натуральный		140	13,46	22,23	2,54	175,4
Яйцо куриное	2,55 шт	102,5				
Молоко свежее	38,2	38,2				
Соль йодированная	1,3	1,3				

Масло растительное	6,4	6,4				
Масло сливочное	6,4	6,4				
Консер.горошек отварной		25	0,8	0,1	1,6	9,7
Горошек консерв.	38,46	25				
Батон нарезной		30	0,22	0,75	15	76,5
Батон нарезной	30	30				
Масло порциями		10	0,1	8,3	0,1	75
Масло сливочное	10	10				
Чай с молоком		200	1,6	1,8	12,4	69
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	140	140				
Сахарный песок	10	10				
Молоко свежее	50	50				
	День 4					
Биточки по-белорусски		75	10,5	11,2	0,6	145
Мясо говядина	90	76,5				
Лук репчатый	12	10,5				
Яйцо куриное	2/7 шт.	7,55				
Вода питьевая	13,5	13,5				
Соль йодированная	4	4				
Масло растительное	4,5	4,5				
Каша гречневая рассыпч.		150/5	8,4	6,2	38,2	242,4
Крупа гречневая	69	69				
Вода питьевая	115	115				
Соль йодированная	1,5	1,5				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб ржаной		30				
Хлеб ржаной	30	30	2	0,15	12,7	61,2
Кофейный напиток		200	1,5	1,3	22,4	107
Кофейный напиток	8	8				

Вода питьевая	172	172				
Сахарный песок	20	20				
Молоко свежее	50	50				
День 5						
Макар.отв. с тер. сыром	150/18/12		9,2	15,2	26,4	283
Макаронные изделия	53	53				
Сыр	18	18				
Соль йодиров	1	1				
Масло сливочное	12	12				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Батон нарезной	30		0,6	0,2	3,8	19,1
Батон нарезной	30	30				
Масло порциями	10		0,1	8,3	0,1	75
Масло сливочное	10	10				
Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9	35
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	10	10				
Фрукты свежие(банан)	100		1,5	0,5	21	96
Банан	159	159				
День 6						
Салат из свежей капусты	60		1,2	2,7	5,5	51
Капуста свежая	67	52				
Морковь	9	7				
Сахарный песок	3	3				
Соль йодированная	1	1				
Масло растительное	3	3				
Котлеты рубл.из птицы	75		12,4	17,6	12,1	255,3
Птица потрошенная	93	55,5				

Батон	13,5	13,5				
Молоко свежее	19,5	19,5				
Масло сливочное	3	3				
Соль йодированная	2	2				
Сухари паниров	7,5	7,5				
Масло растительное	4,5	4,5				
Пюре картофельное		150	3,2	5,3	21,4	145,7
Картофель	214	128,25				
Молоко свежее	22,5	22,5				
Соль йодирован.	1,5	1,5				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7	61,2
- Хлеб ржаной	- 30	30		-		
Кефир		200	2,8	1	4	40
Кефир	200	200				
День 7						
Каша пшеничная жидкая		200/5	6,7	7,2	32,9	217
Крупа пшеничная	4	4				
Молоко свежее	101	101				
Вода питьевая	66	66				
Соль йодирован.	1	1				
Сахарный песок	3	3				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб ржаной		30	2	0,15	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Сок		200	1	0,2	20,1	86
Сок натуральный	200	200				

Фрукты свежие(мандарин)		100	0,8	0,2	7,5	38
Мандарин	101	100				
День 8						
Тефтели с рисом (2-й вар)		60/30	9,5	10,4	6,8	159
Мясо говядина	45	38				
Вода питьевая	6	6				
Крупа рисовая	5	5				
Лук репчатый	21	18				
Масло растител	3	3				
Мука пшеничная	4	4				
Масло растительное	3	3				
Вода питьевая	27	27				
Масло растительное	1,2	1,2				
Мука пшеничная	1,2	1,2				
Морковь -	2,4	1,8			-	
Лук репчатый	0,7	0,6				
Томатная паста	3	3				
Масло растительное	0,6	0,6				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Сахарный песок	0,6	0,6				
Макаронные изделия отвар.		150/5	5,6	4,7	35,9	208,5
Макаронны	52,5	52,5				
Соль йодированная	4,5	4,5				
Масло сливочное	5	5				
Винегрет овощной		60	1,2	10,68	12,6	68,76
Картофель	30	18				
Свекла	20	15				
Морковь	10	7				
Огурцы соленые	14	9				
Лук репчатый	14	9				
Соль йодированная	1	1				

Масло растительное	6	6				
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Кисель из концентрата		200	0	0	20	76
Кисель плод-ягод	24	24				
Сахарный песок	10	10				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Вода питьевая	190	190				
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,3	0,3	7,7	37
Яблоко	112	112				
День 9						
Котлеты или биточки пикша		80/5	12,9	14,2	10,3	222
Пикша	69	53	--			
Молоко свежее	21	21				
Хлеб пшеничный	15	15				
Сухари апнирочные	9	9				
Соль йодированная	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Масло растительное	7	7				
Каша гречневая рассыпч.		150/5	8,4	8,2	38,5	261,4
Крупа гречневая	69,3	69,3				
Вода питьева	115	115				
Соль йодированная	1,5	1,5				
Масло сливочное	5	5				
Соус томатный		50	0,9	4,9	3,6	9,4
Вода питьевая	45	45				
Масло растительное	2	2				
Мука пшеничная	2	2				
Морковь	4	3				

Лук репчатый	1,2	1				
Томатная паста	5	5				
Масло растительное	1	1				
Соль йодированная	0,5	0,5				
Сахарный песок	1	1				
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Салат из моркови с яблоком		60	0,57	4,3	15,2	65,4
Морковь	74	52				
Сахарный песок	3	3				
Яблоко свежее	15	12				
Масло растительное	3	3				
Чай с сахаром	-	200	0,1	0,03	9,9	35
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	10	10				
День 10						
Плов из птицы		200	17,8	18,48	33,46	380
Курица	119	85				
Масло растительное	10	10				
Морковь	13	10				
Лук репчатый	12	10				
Соль йодированная	2	2				
Томатная паста	6	6				
Крупа рисовая	48	48				
Салат Витаминный		60	0,9	2,7	26,3	52,9
Капуста свежая	32	27				
Морковь	18	13				

Горошек консерв	26	15				
Соль йодированная	1	1				
Сахарный песок	3	3				
Масло растительное	4	4				
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Кофейный напиток		200	1,5	1,3	22,4	107
Кофейный напиток	8	8				
Вода питьевая	172	172				
Сахарный песок	20	20				
Молоко свежее	50	50				