



Утверждаю:

и.о. директора МКОУ Яркинская НОШ

_____ Е.А. Рукоуева

«02» сентября 2024 г.

**Циклическое 10-дневное меню
на 2024-2025 учебный год
возраст с 6 лет до 11 лет**

с. Яркино

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 день - 1 Понедельник							
Завтрак	Рагу из овощей	150	2,5	4,1	12,6	99,17	143
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	692
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	
	Йогурт	100	3	2,6	15,2	95	
Итого:		590	12,3	10,27	76,2	449,07	
2 день - 1 Вторник							
Завтрак	Каша молочная с маслом сливочным (пшеничная)	150	4,02	6,6	53,6	235,71	4
	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		500	7,45	15,6	84,04	496,61	
3 день - 1 среда							
Завтрак	Помидор свежий	100	0,24	0,03	0,75	6	
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	224
	Каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
Итого:		590	18,35	7,85	89,07	511,05	
4 день - 1 четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8	94
	Гренка молочная	45	5,1	6,42	14,98	134	176
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого:		585	16,69	16,62	77,52	519	

5 день - 1 пятница							
Завтрак	Биточки особые	80	12,02	9,97	12,32	186	268
	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
Итого:		520	18,89	23,61	69,4	574,7	
6 день - 2 понедельник							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром (рисовая)	160	2,32	3,96	28,97	161	168
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	2
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого:		550	11,24	14,66	82,47	501,2	
7 день - 2 вторник							
Завтрак	Птица отварная	75	15,83	10,2	0	154,69	637
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	
Итого:		565	21,85	17,58	78,48	562,12	
8 день - 2 среда							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	23,51	17,86	34,21	406	223
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		500	26,44	19,08	75,91	600,7	
9 день - 2 четверг							
Завтрак	Помидор свежий	100	0,24	0,03	0,75	6	
	Макаронь е запечен е с сыром	100	5,46	4,17	24,48	157,73	334
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	868

	виноградный						
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого:		540	10,2	5,9	95,53	481,83	
10 день - 2 пятница							
Завтрак	Плов из птицы	210	20,03	17	35,69	377	304
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		550	22,96	18,22	77,39	571,7	