«Утверждаю»

Директор И.А.Пастухова

# Примерное меню (12-дневное)

**для обучающихся 1 -4, 5-11 классы**

# М К О У « Подойницынская СОШ» на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 1-4класс | 5-11класс | белк и | жир ы | углевод ы | ЭН.цен.кк ал | Витами н с | Рецептура№ |
| 1 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с растительным | 180 | 200 | 4,1 | 0,4 | 18,4 | 147 |  | 7 |
| Салат из св. капусты | 80 | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |  | 652 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |  | 132 |
| булочка | 1шт | 1шт |  |  |  |  |  |  |
| итого | 510 | 580 | 13,4 | 7,9 | 95,7 | 547 |  |  |
| 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушёная с мясом | 200 | 300 | 12 | 5,83 | 18,58 | 132,2 |  | 66 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |  | 132 |
| яблоко | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
| итого | 580 | 580 | 19,9 | 8,23 | 87,23 | 444,2 |  |  |
| 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшённая с маслом | 200/10 | 250 | 3,73 | 6 | 2,13 | 152,43 |  | 185 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 4,1 | 3,8 | 27,5 | 150 |  | 274 |
| итого | 450 | 530 | 15,53 | 12,2 | 205,53 | 556,43 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный с сайрой | 200 | 300 | 12 | 5,83 | 18,58 | 132,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  | 66 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |  |  |
| пирожок | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| банан | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
| итого | 570 | 580 | 26,3 | 31 | 97,9 | 732 |  |  |
| 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка отварная | 200 | 230 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 202 |  |  |
| Котлета из говядины | 100 | 120 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 260 |  | 12 |
| Кисельвитаминизированный | 200 | 200 | 00,3 |  | 10,4 | 54 | С | 100 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  | 420 |
| итого | 550 |  | 32,6 | 24,6 | 122,4 | 770 |  |  |
| 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные | 180 | 200 | 0,9 | 2,1 | 2,7 | 31 |  |  |
| Гуляш из говядины | 60 | 80 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132 |  | 30 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 4,1 | 3,8 | 27,5 | 150 |  | 93 |
| сок |  |  |  |  |  |  |  | 274 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  |  |
| Сок натуральный | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
| итого | 690 | 580 | 26,6 | 14,8 | 87,6 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая с маслом | 200/10 | 220/10 | 3,2 | 8 | 20,26 | 100 |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  | 132 |
| яблоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | 595 | 645 | 11,1 | 10,4 | 88,66 | 412 |  |  |
| 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый на костном бульоне | 200 | 300 | 12 | 5,83 | 18,58 | 132,2 |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,4 |  | 15,1 | 60 | с | 66 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  | 132 |
| булочка | 1шт | 1шт |  |  |  |  |  |  |
| итого | 450 | 580 | 20,1 | 8,23 | 87,08 | 446,2 |  |  |
| 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов с окорочком | 180 | 200 | 4,1 | 5,7 | 9,5 | 15 | 165 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |  | 23 |
| Сосиска в тесте | 1 |  | 5,36 | 1 | 34,25 | 176 |  | 132 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  |  |
| итого | 430 | 480 | 17,36 | 9,1 | 112,15 | 503 |  |  |
| 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Картофельное пюре | 200 | 230 | 3,2 | 8,3 | 21,5 | 189 |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 150 | 1,5 | 3 | 10,5 | 74 |  | 6 |
| Гуляш из говядины | 60 | 80 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132 |  | 25 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  | 93 |
| итого | 410 | 540 | 26,3 | 20,2 | 89,4 | 649 |  |  |
| 11 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная с маслом | 200/10 | 220/10 | 3,2 | 8 | 20,26 | 100 |  |  |
| Кисельвитаминизированный | 200 | 200 | 00,3 |  | 10,4 | 54 | С | 182 |
| Яйцо отварное | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 420 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  |  |
| банан | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
| итого | 570 | 480 | 11,2 | 10,4 | 84,06 | 408 |  |  |
| 12 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка отварная | 200 | 230 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 202 |  |  |
| Котлета из говядины | 100 | 120 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 260 |  | 9 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 80 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |  | 100 |
| Сок натуральный | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| итого | 550 | 630 | 32,3 | 24,6 | 112 | 716 |  |  |