|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **«Утверждаю»**  **Директор МКОУ «Малобутырской СОШ»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Сиротина**  **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.** |

**Примерное 10 дневное**

**меню**

**для обучающихся**

**1-4 классов**

**Буканской СОШ филиала**

**МКОУ «Малобутырская СОШ»**

**в 2024-2025 учебном году**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

2024 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда. Продукты** | | | | | | | | **Масса порции в гр.** | | | | **Пищевые вещества** | | | |  |  |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность** | **N рецептуры** |
| **1-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Борщ с мясом** | **200** | | | | | | | | **10** | | | | | **9,7** | **13,7** | **182,1** | **81** |
| **Какао с молоком** | **200** | | | | | | | | **3.0** | | | | | **2,5** | **13,7** | **80** | **693** |
| **Хлеб** | **100** | | | | | | | | **6.14** | | | | | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** |
| **Яблоко свежее** | **100** | | | | | | | | **0,8** | | | | | **5,5** | **4,3** | **67,1** | **338** |
| **Итого за завтрак** | **600** | | | | | | | | **19,94** | | | | | **19,84** | 72,86 | **543,63** |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свежей капусты** | **80** | | | | | | | | **1** | | | | **5,16** | | **5,8** | **72** | **24** |
| **Мясо отварное с тушеным картофелем** | **200** | | | | | | | | **34,42** | | | | **10,34** | | **27,24** | **331,26** | **100** |
| **Чай сладкий** | **200** | | | | | | | | **0,2** | | | | **0** | | **14** | **28** | **943** |
| **Хлеб** | **100** | | | | | | | | **6.14** | | | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | **147** |
| **Сыр порциями** | **15** | | | | | | | | **3,48** | | | | **4,43** | | **0,00** | **54,60** | **42** |
| **Итого за завтрак** | **595** | | | | | | | | **45,24** | | | | **22,07** | | **88,2** | **700,29** |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша «Дружба» молочная** | **200** | | | | | | | | **6,20** | | | | **8,60** | | **42,70** | **284,3** | **297** |
| **Чай сладкий** | **200** | | | | | | | | **0,20** | | | | **0,00** | | **14** | **28** | **943** |
| **Хлеб** | **100** | | | | | | | | **6.14** | | | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | **147** |
| **Булочка школьная** | **60** | | | | | | | | **5,5** | | | | **2** | | **37,4** | **189** | **593** |
| **Сыр порциями** | **15** | | | | | | | | **3,48** | | | | **4,43** | | **0,00** | **54,60** | **42** |
| **Масло сливочное порциями** | **10** | | | | | | | | **0** | | | | **8,20** | | **0,10** | **75** | **96** |
| **Итого за завтрак** | **5** | | | | | | | | **21,52** | | | | **25.37** | | **134,36** | **845.33** |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные** | **200** | | | | | | | | **7,36** | | | | **6,02** | | **35,26** | **224,60** | **21.1** |
| **Тефтели** | **90** | | | | | | | | **16,8** | | | | **14,6** | | **14,4** | **275,7** | **307** |
| **Компот из с/фруктов с вит. «С»** | **200** | | | | | | | | **0,04** | | | | **0,00** | | **24,76** | **94,20** | **122** |
| **Хлеб** | **50** | | | | | | | | **3,07** | | | | **1,07** | | **20,58** | **107,2** | **147** |
| **Итого за завтрак** | **540** | | | | | | | | **27,27** | | | | **21.69** | | **95,0** | **701,7** |  |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Винегрет овощной** | | **60** | | | | | | | **0,81** | | | | **3,7** | | **4,61** | **54,96** | **45** |
| **Плов из говядины** | | **200** | | | | | | | **19,4** | | | | **16** | | **34** | **359** | **90** |
| **Чай сладкий** | | **200** | | | | | | | **0,2** | | | | **0** | | **14** | **28** | **943** |
| **Хлеб** | | **100** | | | | | | | **6.14** | | | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | **147** |
| **Масло сливочное порциями** | | **10** | | | | | | | **0** | | | | **8,20** | | **0,10** | **75** | **96** |
| **Итого за завтрак** | | **600** | | | | | | | **26,55** | | | | **21,48** | | **93,77** | **656,39** |  |
|  | |  | | | | | | |  | | | |  | |  |  |  |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями** | | | **250** | | | | | | | **3,9** | | | **2,5** | | **18,7** | **111,3** | **59** |
| **Какао с молоком** | | | **200** | | | | | | | **3.0** | | | **2,5** | | **13,7** | **80** | **693** |
| **Хлеб** | | | **100** | | | | | | | **6.14** | | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | **147** |
| **Масло сливочное порциями** | | | **10** | | | | | | | **0** | | | **8,20** | | **0,10** | **75** | **96** |
| **Сыр порциями** | | | **15** | | | | | | | **3,48** | | | **4,43** | | **0,00** | **54,60** | **42** |
| **Итого за завтрак** | | | **575** | | | | | | | **16,52** | | | **19,77** | | **73,66** | **535,33** |  |
| **7-ой день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Капуста квашеная с растительным маслом** | | | | **60** | | | | | | **0,9** | | | **2,9** | | **4,6** | **49,9** | **35** |
| **Пюре картофельное** | | | | **200** | | | | | | **4,08** | | | **6,40** | | **27,26** | **183** | **58** |
| **Котлета рыбная** | | | | **90** | | | | | | **9.44** | | | **4,2** | | **10,1** | **104,2** | **143** |
| **Компот из с/фруктов с вит. «С»** | | | | **200** | | | | | | **0,04** | | | **0,00** | | **24,76** | **94,20** | **122** |
| **Хлеб** | | | | **100** | | | | | | **6.14** | | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | **147** |
| **Сыр порциями** | | | | **15** | | | | | | **3,48** | | | **4,43** | | **0,00** | **54,6** | **42** |
| **Итого за завтрак** | | | | **650** | | | | | | **24,08** | | | **20,07** | | **1107,88** | **700,33** |  |
| **8-ой день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | | | | | **180** | | | | | | **6,7** | | **7,9** | | **31,7** | **224** | **311** |
| **Чай сладкий** | | | | | **200** | | | | | | **0,2** | | **0** | | **14** | **28** | **943** |
| **Хлеб** | | | | | **100** | | | | | | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | **147** |
| **Булочка школьная** | | | | | **60** | | | | | | **5,5** | | **2** | | **37,4** | **189** | **593** |
| **Масло сливочное порциями** | | | | | **10** | | | | | | **0** | | **8,20** | | **0,10** | **75** | **96** |
| **Сыр порциями** | | | | | **15** | | | | | | **3,48** | | **4,43** | | **0,00** | **54,60** | **42** |
| **Итого за завтрак** | | | | | **525** | | | | | | **22,02** | | **24,67** | | **134,36** | **787,03** |  |
| **9-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с мясными**  **фрикадельками** | | | | | | **250** | | | | | 9,67 | | 9,99 | | 12,28 | 174,73 | **50** |
| **Чай сладкий** | | | | | | **200** | | | | | **0,2** | | **0** | | **14** | **28** | **943** |
| **Хлеб** | | | | | | **100** | | | | | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | **147** |
| **Масло сливочное порциями** | | | | | | **10** | | | | | **0** | | **8,20** | | **0,10** | **75** | **96** |
| **Сыр порциями** | | | | | | **15** | | | | | **3,48** | | **4,43** | | **0,00** | **54,60** | **42** |
| **Итого за завтрак** | | | | | | **575** | | | | | **19,33** | | **24,77** | | **67,54** | **546,76** |  |
| **10-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Огурцы свежие (или соленые)** | | | | | | | **60** | | | | | **0,5** | | **0,0** | **1,1** | **8,7** | **51** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | | | | | | | **180** | | | | | **10,1** | | **6,3** | **41,7** | **268** | **297** |
| **Котлета** | | | | | | | **90** | | | | | **14** | | **10,6** | **14** | **205,8** | **311** |
| **Чай сладкий** | | | | | | | **200** | | | | | **0,2** | | **0** | **14** | **28** | **943** |
| **Хлеб** | | | | | | | **50** | | | | | **3,07** | | **1,07** | **20,9** | **107,2** | **147** |
| **Итого за завтрак** | | | | | | | **630** | | | | | **29,67** | | **17,97** | **91,92** | **617,73** |  |
| **Среднее значение за период** | | | | | | |  | | | | | **248,5** | | **204,42** | **923,34** | **6463,99** |  |