

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Н. Сиротина/

Приказ № 135-р

от 26.08.2024г.

**Примерное 10 дневное меню для обучающихся**

**1-4 классов**

**МКОУ «Малобутырская СОШ» в 2024-2025 учебном году**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | N рецептуры |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  |  |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 100 | 10.98 | 11.57 | 3.36 | 161.3 | 29 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 626.25 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5.61 | 7.37 | 33.45 | 223.22 | 175м/ссж |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/10/15 | 4.27 | 9.02 | 19.57 | 179.3 | 3 |
|  | Яблоко | 100 | 0.8 | 5.5 | 4.3 | 67.1 | 338 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 604.82 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 0.948 | 2.994 | 4.595 | 49.92 | 81 |
|  | Мясо отварное тушенное с картофелем | 200 | 16.06 | 14.86 | 16.8 | 275.02 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброды с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 621.44 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 9.6 | 20.3 | 16.53 | 223.45 | 17 |
|  | Компот из  с/фруктов с вит  «С» | 200 | 10 | 0,06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 787.65 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.45 | 137.25 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 15.02 | 8.5 | 7.07 | 162.5 | 486 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброды с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 596.25 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны с маслом и сыром | 200 | 10.08 | 13.86 | 1.06 | 304.6 | 21.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 786.8 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.45 | 137.25 | 694 |
|  | Голень куриная запеченная | 100 | 15.9 | 12 | 0.71 | 173.1 | 301 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Бутерброды с сыром | 40/10/15 | 4,27 | 9,02 | 19,57 | 179,30 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 624.85 |  |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Суп картофельный с вермишелью и курой | 200 | 5.52 | 3.6 | 20.64 | 146.88 | 215 |
|  | Компот из  с/фруктов с вит  «С» | 200 | 10 | 0,06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| итого за  завтрак |  |  |  |  |  | 711.08 |  |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 0.948 | 2.994 | 4.596 | 49.92 | 81 |
|  | Плов с курицей | 200 | 27.23 | 8.09 | 33.22 | 314.6 | 54-12м |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | - | 14 | 28 | 943 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3.12 | 7.57 | 19,57 | 161.3 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 661.02 |  |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Огурцы свежие в нарезке | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 679 |
|  | Котлета мясная | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 | 608 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | - | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.09 | 107.2 | 8 |
| итого за  завтрак |  |  |  |  |  | 607.6 |  |