

Утверждаю:

Директор:  /Кондрахина В.Н./

Приказ от 02.09.2024г. № 59



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ «ООШ», С.ВОЛКОНСКОЕ КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	59
	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Макароны отварные	150	5,52	2,52	26,45	168,45	112
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
	Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9	
Итого за обед			23,46	24,02	99,11	712,32	
День 2							
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с рисовом	250	1,98	2,74	10,58	90,75	62
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	

	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
	Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5	
Итого за обед			24,17	24,97	100,87	723,53	
День 3							
Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,31	6,4	18,34	167,25	58
	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	101
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	221
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8		
Итого за обед			25,61	27,57	121,26	830,92	
День 4							
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Борщ	250	2,81	4,91	13,25	102,5	57
	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9		
Итого за обед			25,13	25,42	112,49	717,29	
День 5							
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Суп рассольник	250	2,2	2,2	15,58	106,65	63
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Капуста тушеная	150	4,76	2,89	8,55	86,75	114
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220

	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
	Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5	
Итого за обед			22,54	23,66	96,86	740,58	
Неделя 2 День 6							
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	3,84	13,14	104,75	60
	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
	Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8	
Итого за обед			24,82	23,51	109,52	712,25	
День 7							
Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,31	6,4	18,34	167,25	58
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
	Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9	
Итого за обед			28,66	29,85	123,4	837,42	

День 8							
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	61
	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	101
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	221
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5		
Итого за обед			24,82	26,07	107,34	768,32	
День 9							
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Свекольник	250	1,49	5,28	16,33	78,75	65
	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Макароны отварные	150	5,52	2,52	26,45	168,45	112
	Кисель ягодно- фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8		
Итого за обед			25,02	24,63	113,42	839,24	
День 10							
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с рисовом	250	1,98	2,74	10,58	90,75	62
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	

	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
	Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9	
Итого за обед			24,43	25,96	103,39	682,13	
Среднее значение за 10 дней			24,96	25,46	108,76	756,4	