

Утверждаю:

Директор:  /Кондрахина В.Н./

Приказ от 02.09.2024г. № 59



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 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<br>День 1   |                                       |              |                      |             |              |                                |             |
| Обед                 | Щи из свежей капусты                  | 300          | 2,75                 | 5,39        | 28,49        | 164,75                         | 59          |
|                      | Чай с сахаром                         | 200          | 0,00                 | 0,00        | 11,00        | 38,00                          | 218         |
|                      | Хлеб ржаной                           | 60           | 2,98                 | 1,36        | 14,82        | 88,97                          |             |
| <b>Итого за обед</b> |                                       |              | <b>5,73</b>          | <b>6,75</b> | <b>54,31</b> | <b>291,72</b>                  |             |
| День 2               |                                       |              |                      |             |              |                                |             |
| Обед                 | Суп картофельный с рисом              | 300          | 2,98                 | 3,24        | 30,58        | 170,75                         | 62          |
|                      | Чай с сахаром                         | 200          | 0,00                 | 0,00        | 11,00        | 38,00                          | 218         |
|                      | Хлеб ржаной                           | 60           | 2,98                 | 1,36        | 14,82        | 88,97                          |             |
| <b>Итого за обед</b> |                                       |              | <b>5,96</b>          | <b>4,60</b> | <b>56,40</b> | <b>297,72</b>                  |             |
| День 3               |                                       |              |                      |             |              |                                |             |
| Обед                 | Суп картофельный с рыбными консервами | 300          | 8,31                 | 6,9         | 38,34        | 247,25                         | 58          |
|                      | Чай с сахаром                         | 200          | 0,00                 | 0,00        | 11,00        | 38,00                          | 218         |
|                      | Хлеб ржаной                           | 60           | 2,98                 | 1,36        | 14,82        | 88,97                          |             |
| <b>Итого за обед</b> |                                       |              | <b>11,29</b>         | <b>8,26</b> | <b>64,16</b> | <b>374,22</b>                  |             |
| День 4               |                                       |              |                      |             |              |                                |             |

|                      |  |     |              |             |              |               |     |
|----------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| Обед                 | Борщ                                     | 300 | 3,81         | 5,41        | 33,25        | 182,5         | 57  |
|                      | Чай с сахаром                            | 200 | 0,00         | 0,00        | 11,00        | 38,00         | 218 |
|                      | Хлеб ржаной                              | 60  | 2,98         | 1,36        | 14,82        | 88,97         |     |
| <b>Итого за обед</b> |  |     | <b>6,79</b>  | <b>6,77</b> | <b>59,07</b> | <b>309,47</b> |     |
| День 5               |  |     |              |             |              |               |     |
| Обед                 | Суп рассольник                           | 300 | 3,2          | 2,7         | 35,58        | 186,65        | 63  |
|                      | Чай с сахаром                            | 200 | 0,00         | 0,00        | 11,00        | 38,00         | 218 |
|                      | Хлеб ржаной                              | 60  | 2,98         | 1,36        | 14,82        | 88,97         |     |
| <b>Итого за обед</b> |  |     | <b>6,18</b>  | <b>4,06</b> | <b>61,40</b> | <b>313,62</b> |     |
| Неделя 2<br>День 6   |  |     |              |             |              |               |     |
| Обед                 | Суп картофельный с<br>вермишелью         | 300 | 3,69         | 4,34        | 33,14        | 184,75        | 60  |
|                      | Чай с сахаром                            | 200 | 0,00         | 0,00        | 11,00        | 38,00         | 218 |
|                      | Хлеб ржаной                              | 60  | 2,98         | 1,36        | 14,82        | 88,97         |     |
| <b>Итого за обед</b> |  |     | <b>6,67</b>  | <b>5,70</b> | <b>58,96</b> | <b>311,72</b> |     |
| День 7               |  |     |              |             |              |               |     |
| Обед                 | Суп картофельный с<br>рыбными консервами | 300 | 8,31         | 6,9         | 38,34        | 247,25        | 58  |
|                      | Чай с сахаром                            | 200 | 0,00         | 0,00        | 11,00        | 38,00         | 218 |
|                      | Хлеб ржаной                              | 60  | 2,98         | 1,36        | 14,82        | 88,97         |     |
| <b>Итого за обед</b> |  |     | <b>11,29</b> | <b>8,26</b> | <b>64,16</b> | <b>374,22</b> |     |
| День 8               |  |     |              |             |              |               |     |
| Обед                 | Суп картофельный с<br>горохом            | 300 | 6,49         | 5,78        | 36,33        | 214,75        | 61  |
|                      | Чай с сахаром                            | 200 | 0,00         | 0,00        | 11,00        | 38,00         | 218 |
|                      | Хлеб ржаной                              | 60  | 2,98         | 1,36        | 14,82        | 88,97         |     |
| <b>Итого за обед</b> |  |     | <b>8,47</b>  | <b>7,14</b> | <b>62,15</b> | <b>341,72</b> |     |

|                                    |                          |     |             |             |              |               |     |
|------------------------------------|--------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| День 9                             |                          |     |             |             |              |               |     |
| Обед                               | Свекольник               | 300 | 2,49        | 5,78        | 36,33        | 158,75        | 65  |
|                                    | Чай с сахаром            | 200 | 0,00        | 0,00        | 11,00        | 38,00         | 218 |
|                                    | Хлеб ржаной              | 60  | 2,98        | 1,36        | 14,82        | 88,97         |     |
| <b>Итого за обед</b>               |                          |     | <b>5,47</b> | <b>7,14</b> | <b>62,15</b> | <b>285,72</b> |     |
| День 10                            |                          |     |             |             |              |               |     |
| Обед                               | Суп картофельный с рисом | 300 | 2,98        | 3,24        | 30,58        | 170,75        | 62  |
|                                    | Чай с сахаром            | 200 | 0,00        | 0,00        | 11,00        | 38,00         | 218 |
|                                    | Хлеб ржаной              | 60  | 2,98        | 1,36        | 14,82        | 88,97         |     |
| <b>Итого за обед</b>               |                          |     | <b>5,96</b> | <b>4,60</b> | <b>56,40</b> | <b>297,72</b> |     |
| <b>Среднее значение за 10 дней</b> |                          |     | <b>7,28</b> | <b>6,38</b> | <b>59,67</b> | <b>310,47</b> |     |