

Утверждаю:

Приказ от 01.09.2023г. № 56/10

Директор: /Кондрахина В.Н./



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ МКОУ «ООШ», С.ВОЛКОНСКОЕ КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	10,37	12,43	41,38	257,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,41</b>	<b>15,83</b>	<b>69,08</b>	<b>402,14</b>	
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
	Сосиски молочные	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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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		
<b>Итого за обед</b>			<b>23,46</b>	<b>24,02</b>	<b>99,11</b>	<b>712,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,87</b>	<b>39,85</b>	<b>168,19</b>	<b>1114,46</b>	

День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	11,37	13,43	42,38	267,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,41</b>	<b>16,83</b>	<b>70,08</b>	<b>412,14</b>	
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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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		
<b>Итого за обед</b>			<b>24,17</b>	<b>24,97</b>	<b>100,87</b>	<b>723,53</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,58</b>	<b>41,8</b>	<b>170,95</b>	<b>1135,67</b>	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	12,27	13,83	43,38	287,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,31</b>	<b>17,23</b>	<b>71,08</b>	<b>432,14</b>	
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
	Сосиски молочные	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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,61</b>	<b>27,57</b>	<b>121,26</b>	<b>830,92</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,92</b>	<b>44,8</b>	<b>192,34</b>	<b>1263,06</b>	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	10,37	12,43	41,38	257,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,41</b>	<b>15,83</b>	<b>69,08</b>	<b>402,14</b>	
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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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		
<b>Итого за обед</b>			<b>25,13</b>	<b>25,42</b>	<b>112,49</b>	<b>717,29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,54</b>	<b>41,25</b>	<b>181,57</b>	<b>1119,43</b>	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	180	11,07	13,3	41,08	272,47	18
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,11</b>	<b>16,7</b>	<b>68,78</b>	<b>417,17</b>	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Суп рассольник	250	2,2	2,2	15,58	106,65	63
	Сосиски молочные	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Капуста тушеная	150	4,76	2,89	8,55	86,75	114
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	

	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,54</b>	<b>23,66</b>	<b>96,86</b>	<b>738,58</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,65</b>	<b>40,36</b>	<b>165,64</b>	<b>1155,75</b>	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	12,27	13,83	43,38	287,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,31</b>	<b>17,23</b>	<b>71,08</b>	<b>432,14</b>	
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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>24,82</b>	<b>23,51</b>	<b>109,52</b>	<b>712,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,13</b>	<b>40,74</b>	<b>180,6</b>	<b>1144,39</b>	
День 7							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	11,37	13,43	42,38	267,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,41</b>	<b>16,83</b>	<b>70,08</b>	<b>412,14</b>	

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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,66</b>	<b>29,85</b>	<b>123,4</b>	<b>837,42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,07</b>	<b>46,68</b>	<b>193,48</b>	<b>1249,56</b>	
День 8							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	180	11,02	12,95	46,03	266,86	16
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	№ 218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,06</b>	<b>16,35</b>	<b>73,73</b>	<b>411,56</b>	
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
	Сосиски молочные	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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>24,82</b>	<b>26,07</b>	<b>107,34</b>	<b>768,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,88</b>	<b>42,42</b>	<b>181,07</b>	<b>1179,88</b>	

День 9							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	10,37	12,43	41,38	257,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,41</b>	<b>15,83</b>	<b>69,08</b>	<b>402,14</b>	
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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,02</b>	<b>24,63</b>	<b>113,42</b>	<b>839,24</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,43</b>	<b>40,46</b>	<b>182,5</b>	<b>1241,38</b>	
День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	10,37	12,04	39,82	261,02	17
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,4	16,7	106,7	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Итого</b>		<b>15,41</b>	<b>15,44</b>	<b>67,52</b>	<b>405,72</b>	
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
	Сосиски молочные	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	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
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	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		

<b>Итого за обед</b>			<b>25,43</b>	<b>24,96</b>	<b>103,39</b>	<b>680,13</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,84</b>	<b>40,4</b>	<b>170,91</b>	<b>1085,85</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>			<b>41,091</b>	<b>41,876</b>	<b>178,725</b>	<b>1168,943</b>	