

Утверждаю:

Приказ от 01.09.2023г. № 56/10

Директор: /Кондрахина В.Н./



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 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	200	11,37	13,43	42,38	267,44	№ 15
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			16,41	16,83	70,08	412,14	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	14,49	84,75	№ 59
	Макароны с сосиской	180/100	6,62/ 12,00	4,42/ 16,00	37,74/ 22,66	202,14/271,33	№ 112/№71
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			23,35	26,67	94,91	685,19	
Итого за день			39,76	42,50	164,99	1070,33	

День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	12,37	14,43	43,38	277,44	№ 19
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			17,41	17,83	71,08	422,14	
Обед	Суп картофельный с рисовом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	№ 62
	Гречка с рыбой	180/100	8,95/ 11,36	6,73/ 15,04	43,00/ 26,02	276,54/146,20	№ 110/№75
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			25,27	25,87	103,62	640,46	
Итого за день			42,68	43,70	174,70	1062,60	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	13,27	14,83	44,38	287,44	№ 14
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			18,31	18,23	72,08	432,14	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	7,40	23,34	167,25	№ 58
	Картофель с сосиской	180/100	3,67/ 12,00	3,76/ 16,00	24,54/ 22,66	164,70/ 271,33	№ 101/№71
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			27,26	28,52	90,56	730,25	
Итого за день			45,57	46,90	162,64	1162,39	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	11,37	13,43	42,38	267,44	№ 15
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за			16,41	16,83	70,08	412,14	

завтрак							
Обед	Борщ	250	1,81	4,91	25,25	102,50	№ 57
	Рис с котлетой	180/100	4,40/ 15,11	6,50/ 11,97	44,00/12,00	252,13/ 210,84	№ 108/№73
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			24,30	24,74	101,27	692,44	
Итого за день			40,71	41,57	171,35	1104,58	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	200	12,07	14,30	42,08	202,47	№ 18
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			17,11	17,70	69,78	407,17	
Обед	Суп рассольник	250	2,20	1,82	15,58	106,65	№ 63
	Капуста тушеная с сосиской	180/100	1,11/ 12,00	1,86/ 16,00	20,26/ 22,66	104,10/ 271,33	№ 114/№71
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			18,29	21,04	78,52	609,05	
Итого за день			35,40	38,74	148,30	1016,22	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	13,27	14,83	44,38	287,44	№ 14
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			18,31	18,23	72,08	432,14	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	3,84	18,14	104,75	№ 60
	Рис с котлетой	180/100	4,40/ 15,11	6,50/ 11,97	44,00/12,00	252,13/ 210,84	№ 108/№73
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			25,18	23,67	94,16	694,69	

Итого за день			43,49	41,90	166,24	1126,83	
День 7							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	12,37	14,43	43,38	277,44	№ 19
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			17,41	17,83	71,08	422,14	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	14,49	84,75	№ 59
	Гречка с рыбой	180/100	8,95/ 11,36	6,73/ 15,04	43,00/ 26,02	276,54/146,20	№ 110/№75
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			25,04	28,02	103,53	634,46	
Итого за день			42,45	45,85	174,61	1056,60	
День 8							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	200/8	11,02	13,95	47,03	276,86	№ 16
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			17,06	17,35	74,73	421,56	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	36,33	134,75	№ 61
	Картофель с сосиской	180/100	3,67/ 12,00	3,76/ 16,00	24,54/ 22,66	164,70/ 271,33	№ 101/№71
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			24,14	26,40	103,55	697,75	
Итого за день			43,78	54,8	178,28	1119,31	
День 9							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	11,37	13,43	42,38	267,44	№ 15
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218

	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			16,41	16,83	70,08	412,14	
Обед	Свекольник	250	2,26	5,38	14,98	108,67	№ 65
	Макароны с котлетой	180/100	6,62/ 15,11	5,42/ 11,97	31,74/ 37,74	202,14/210,84	№ 112/№73
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			26,97	25,13	104,48	648,62	
Итого за день			43,38	41,96	174,56	1060,76	
День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	11,37	13,04	40,82	271,02	№ 17
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,40	16,70	106,70	
Итого за завтрак			16,41	16,44	68,52	415,72	
Обед	Суп картофельный с рисовом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	№ 62
	Гречка с сосиской	180/100	8,95/ 12,00	6,73/ 16,00	43,00/ 22,66	276,54/271,33	№ 110/№71
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	№ 218
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Итого за обед			25,91	26,83	100,26	765,59	
Итого за день			42,32	43,27	168,78	1181,31	
Среднее значение за 10 дней			41,29	42,11	168,45	1096,09	