

Утверждено

Приказом по школе от 29.08.2022 № 37

Директор школы

/Е.В.Суворкина/



**Примерное 10-дневное меню для одноразового горячего питания
учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Немёрзская основная школа»
на 2022/2023 учебный год**

(пятидневная рабочая неделя)

Дни	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен, ккал
День 1 Обед	Суп рыбный / с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Полуфабрикаты мясные (биточки)	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Салат из овощей (свёклы отварной / моркови/капусты)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие (печенье или др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День 2 Обед	Щи из свежей /квашеной/ капусты с картофелем	250/200	1,75/2,4	4,89/5,18	8,49/11	84,75/101
	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	180	8,95	6,73	43	276,53
	Компот из сухофруктов / из свежих плодов	200	0,04/0,2	0/0,2	24,76/22,3	94/110
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие (печенье или др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
День 3 Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Рис отварной	200	1,16	1,95	10	597
	Полуфабрикаты мясные (тефтели / биточки/ котлеты)	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Салат из овощей (свёклы/моркови/огурцов/помидоров)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие (печенье или др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
День 4 Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7
	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00
	Салат из овощей (свёклы/моркови/капусты/огурцов/помидоров)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Кисель	200	0	0	18	60
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2

День 5 Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	180	8,95	6,73	43	276,53
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие (печенье или др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
День 6 Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	Рис отварной	200	1,16	1,95	10	597
	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
	Салат из овощей (свёклы/моркови/капусты/ огурцов/помидоров)	60	0,52	3,08	1,57	35,88
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
День 7 Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Полуфабрикаты мясные (котлеты)	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Салат из овощей (свёклы/моркови/капусты/ огурцов/помидоров)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Кисель	200	0	0	18	60
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие (печенье или вафли, или пирожное)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
День 8 Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	180	8,95	6,73	43	276,53
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Выпечка из теста дрожжевого	100	7,11	3,88	45,96	235,75
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100

День 9 Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Рис отварной	200	1,16	1,95	10	597
	Полуфабрикаты мясные (биточки)	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Салат из овощей (свёклы/моркови/капусты/ огурцов/помидоров)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие (печенье или вафли, или пирожное)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День 10 Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7
	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2