УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБОУ «Пятницкая СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Алексеева «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПЯТНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся начальных классов на сумму 70 рублей 38 копеек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры, г | Углеводы,г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В | С | А | Е | Са | P | Mg | Fе |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 1,81 | 5,4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150,00 | 8,60 | 5,6,09 | 38,64 | 243,75 |  |  |  |  | 14,82 | - | 135,83 | 4,56 |
| 243 | Сосиска отварная | 70,00 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 | - | - | - | - | 14,00 |  | 8,00 | 0,9 |
| 833 | Соус красный основной | 100,00 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 |  |  |  |  | 7,05 | - | 13,15 | 0,21 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | - | 0,7 | 0,73 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,70 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| 338 | Яблоко свежее | 100  | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 0,03 | 10,00 | - | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| **Итого:** |  | **25,22** | **37,95** | **248,67** | **1001,69** | **0,38** | **30,52** | **-** | **1,51** | **182,28** | **186,2** | **227,03** | **11,56** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250,00 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |  0,23 |  5,81  |  - | - | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 128 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 241,00 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 58,32 | - | 38,36 | 1,44 |
| 227 | Рыба припущенная минтай с маслом | 100/10 | 17,12 | 8,22 | 0,92 | 146,00 |  |  |  |  | 15,46 | - | 45,84 | 0,90 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,00 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,70 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** |  | **30,68** | **27,50** | **79,61** | **703,95** | **0,018** | **26,8** | **-** | **0,99** | **143,86** | **168,18** | **135,1** | **4,87** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** |
| *Обед* |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 200,00 |  7,28 |  7,71 | 40,61 | 260,95 |  |  |  |  | 16,19 | - | 10,86 | 1,09 |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 100/100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,08 | 0,68 | 53,75 | - | 70,13 | 172,75 | 29,88 | 2,21 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** |  | **35,1** | **32,01** | **93,11** | **807,15** | **0,4** | **19,17** | **53,75** | **0,8** | **159,15** | **301,38** | **77,59** | **4,82** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250,00 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144,00 |  |  |  |  | 31,50 | - | 23,8 | 1,00 |
| 291 | Плов из птицы | 260,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 1,26 | 60,00 | - | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 389 | Сок фруктовый яблочный | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,2 | 84,8 |  | 4,00 |  |  | 14,00 | - | 10,00 | 2,8 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **33,35** | **25,39** | **102,48** | **820,25** | **0,61** | **5,26** | **-** | **1,00** | **120,28** | **330,13** | **106,38** | **6,98** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250,00 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 |  |  |  |  | 45,3 | - | 47,35 | 1,27 |
| 321 | Капуста тушеная | 200,00 | 4,13 | 6,48 | 18,85 | 150,27 |  |  |  |  | 110,93 | - | 41,31 | 1,61 |
| 243 | Сосиска отварная | 70,00 | 5,55 | 12,7 | 0,7 | 141,00 |  |  |  |  | 14,00 | - | 8,00 | 0,9 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** |  | **21,95** | **28,47** | **70,86** | **513,72** | **0,26** | **0,03** | **-** | **0,8** | **188,63** | **81** | **91,11** | **4,09** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250,00 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 66,7 | 26,65 | 0,96 |
| 304 | Рис отварной | 200,00 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 |  |  |  |  | 3,2 | - | 25,33 | 0,7 |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 100/100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,08 | 0,68 | 53,75 | - | 70,13 | 172,75 | 29,88 | 2,21 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** |  | **33,71** | **29,49** | **124,11** | **905,35** | **0,47** | **9,66** | **53,75** | **1,31** | **148,21** | **320,45** | **112,52** | **3,74** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| *Обед* |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250,00 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,74 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
| 142 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 200,00 | 4,35 | 16,79 | 30,21 | 288,00 |  |  |  |  | 43,41 | - | 41,95 | 1,6 |
| 382 | Какао с молоком | 200,00 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,33 | 24,40 | - | 152,22 | - | 21,34 | 0,48 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** |  | **14,72** | **24,33** | **86,91** | **631,54** | **0,43** | **9,58** | **24,4** | **0,8** | **238,63** | **147,65** | **103,49** | **3,61** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
|  | *Обед* |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 200,00 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 | 0,06 | - | - | 0,97 | 16,19 | - | 10,86 | 1,09 |
| 243 | Сосиска отварная | 70,00 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 |  |  |  |  | 14,00 | - | 8,00 | 0,9 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,00 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** |  | **20,53** | **31,59** | **87,26** | **725,3** | **0,38** | **21,29** | **-** | **1,78** | **106,12** | **128,63** | **54,71** | **3,59** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| *Обед* |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250,00 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0,00 | - | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 291 | Плов из птицы | 260,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 1,26 | 60,00 | - | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | - | 1,4 | 0,28- |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** |  | **53,44** | **27,71** | **97,92** | **786,2** | **0,57** | **7,1** | **60,00** | **0,8** | **155,16** | **417,31** | **128,78** | **6,29** |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **день**
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Обед* |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 128 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 241,00 |  |  |  |  | 58,32 | - | 38,36 | 1,44 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 100/50 | 13,26 | 8,82 | 2,62 | 160,00 |  |  |  |  | 25,62 | - | 16,83 | 13,51 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | 0,20 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | Банан | 100 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **25,34** | **28,49** | **218,53** | **825,46** | **0,31** | **10,32** | **-** | **0,8** | **157,82** | **134,23** | **96,04** | **16,86** |
| **Всего:** |  | **78,78** | **56,2** | **316,45** | **1611,66** | **0,88** | **17,42** | **60,00** | **1,6** | **312,98** | **551,54** | **1089,18** | **23,15** |

 Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

 Директор школы: Алексеева М.В..