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..