Утверждено приказом по МБОУ Овстугской СОШ

от 01.09.2022 г.

**Примерное десятидневное меню питания школьников 1-4 классов**

**МБОУ Овстугская СОШ**

**(одноразовое питание)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя1 День 1 завтрак | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 45 |
| Плов из птицы | 150 | 14,9 | 19 | 24,1 | 327 | 291 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |  |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 | 368 |
| **итого завтрак** |  |  | **25,96** | **25,34** | **96,96** | **676,6** |  |
| Неделя 1 День 2  завтрак | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 | 67 |
| Гречка отварная | 180 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249 | 302 |
| Тефтели мясные | 100 | 7,7 | 15,4 | 12,5 | 219 | 279 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 | 102,6 |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 338 |
| **итого завтрак** |  |  | **21,06** | **23,45** | **105,79** | **681,3** |  |
| Неделя 1 День 3  завтрак | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,6 | 6,0 | 11 | 104 | 52 |
| Омлет натуральный с маслом | 150/5 | 5,3 | 10,00 | 5,6 | 140 | 210 |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 | 102,6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |  |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 | 368 |
| **Итого завтрак** |  |  | **19,22** | **21,51** | **77,65** | **560,8** |  |
| Неделя 1 День 4  завтрак | Капуста тушенная | 150 | 3,01 | 4 | 20 | 128,85 | 321 |
| Котлета | 80/30 | 7,2 | 10,4 | 11,2 | 167 | 268 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,5 | 2,6 | 28,34 | 151,8 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 | 102,6 |  |
| **Итого завтрак** |  |  | **19,59** | **18,06** | **99,98** | **613,85** |  |
| Неделя 1 День 5  завтрак | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,36 | 1,0 | 14,5 | 65,0 | 67 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/10 | 5,3 | 4,8 | 28,5 | 179,4 | 309 |
| Сосиски отварные | 80/5 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 126 | 243 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 | 102,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |  |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 15 |
| **Итого завтрак** |  |  | **23,59** | **22,63** | **98,91** | **651,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя 2 День 1  завтрак | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 45 |
| Птица тушеная | 80/50 | 13,9 | 15,5 | 3.8 | 210 | 290 |
| Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,1 | 41 | 157 | 304 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 | 102,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |  |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 | 368 |
| **Итого завтрак** |  |  | **28,66** | **27,94** | **117,27** | **716,6** |  |
| Неделя 2 День 2  завтрак | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,6 | 6,0 | 11 | 104 | 52 |
| Гречка отварная | 180 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249 | 302 |
| Тефтели мясные | 100 | 7,7 | 15,4 | 12,5 | 219 | 279 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 | 102,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |  |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 |  |
| **Итого завтрак** |  |  | **30,45** | **28,32** | **93,25** | **709,9** |  |
| Неделя 2 День 3  завтрак | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 45 |
| Плов из птицы | 150 | 14,9 | 19 | 24,1 | 327 | 291 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,5 | 2,6 | 28,34 | 151,8 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 |  |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |  |
| **Итого завтрак** |  |  | **28,76** | **28,02** | **109,03** | **767,5** |  |
| Неделя 2 День 4  завтрак | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,36 | 1,0 | 14,5 | 65,0 | 67 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/10 | 5,3 | 4,8 | 28,5 | 179,4 | 309 |
| Сосиски отварные | 80/5 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 126 | 243 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 | 102,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |  |
|  | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 15 |
| **Итого завтрак** |  |  | **23,59** | **22,63** | **98,91** | **651,2** |  |
| Неделя 2 День 5  завтрак | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 | 67 |
| Картофель тушенный с луком | 150 | 1,95 | 2,7 | 15 | 91,5 | 145 |
| Котлета | 80/30 | 7,2 | 10,4 | 11,2 | 167 | 268 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,5 | 2,6 | 28,34 | 151,8 | 379 |
| Хлеб ржаной | 30 | 6,25 | 0,66 | 27,84 | 102,6 |  |
| **Итого завтрак** |  |  | **20,93** | **18,96** | **90,98** | **576,32** |  |