

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «СОШ №6»

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №6»

А.Р. Воронов

01.09.2022 г.

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

Муниципального казенного образовательного учреждения «СОШ №6»

На 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
| | | жиры | белки | углеводы | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша манная молочная | 150 | 3,2 | 3 | 15,3 | 98 | 411 |
| Чай с лимоном | 200 | - | 0,10 | 15 | 60 | 154 |
| Бутерброд с сыром | 40/20 | 35,8 | 16,9 | 3,8 | 403 | - |
| Итого завтрак: | | 39 | 20 | 33,3 | 561 | |
| Обед: | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с курицей | 250\15 | 7,75 | 4,77 | 8,93 | 125,40 | 196 |
| Плов со свиной | 250 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 306,66 | 642 |
| Салат из огурцов и помидоров | 100 | 5,10 | 0,90 | 3,60 | 64 | 31 |
| Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,30 | 20,10 | 81 | 933 |
| Хлеб | 40 | 1,1 | 6,6 | 41 | 200 | - |
| Яблоко | 100 | 0,42 | 0,42 | 10,32 | 49,47 | - |
| Итого обед: | | 37,77 | 40,59 | 175,65 | 814,37 | |

2 день

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 8,62 | 5,54 | 32,40 | 248 | 414 |
| Чай с лимоном | 200 | - | 0,10 | 15,00 | 60 | 154 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 3,80 | 24,60 | 117,50 | - |
| Итого завтрак: | | 11,85 | 7,4 | 82,38 | 479,88 | |
| Обед: | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 250\15 | 5,45 | 7,60 | 16,97 | 147,45 | 150 |
| Котлета куриная | 50 | 16,5 | 22,9 | 4,7 | 259 | 64 |
| Макароны отварные | 200 | 0,9 | 4 | 25,5 | 120,2 | 758 |
| Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 10,10 | 1,10 | 10,60 | 138,00 | 5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,30 | 20,10 | 81,00 | 933 |
| Хлеб | 40 | 1,1 | 6,6 | 41 | 200 | - |
| Апельсин | 100 | 0,95 | 0,21 | 8,53 | 45,26 | - |
| Итого обед: | | 32,58 | 32,36 | 109,68 | 861,57 | |

3 день

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 16 | 2,89 | 17,9 | 104,43 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,6 | 9 | 39,8 | 1009 |
| Бутерброд с сыром | 40/20 | 0,16 | 1,52 | 3,6 | 403 | |
| Итого завтрак: | | 25,30 | 24,20 | 45,40 | 511,99 | |
| Обед: | | | | | | |
| Суп рассольник «Ленинградский» с мясом | 250 | 3,52 | 3,43 | 22 | 133,25 | 97 |
| Голень куриная | 100 | 10,15 | 23,55 | 0 | 191 | 697 |
| Капуста тушеная | 150 | 5,9 | 5,9 | 10,2 | 102,2 | 773 |
| Салат из свежих помидор | 100 | 10,17 | 0,55 | 3,82 | 108,01 | 13 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,30 | 20,10 | 81 | 531 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,60 | 3,30 | 17,00 | 90,50 | - |
| Груши свежие | 100 | 0,42 | 0,32 | 10,84 | 49,47 | - |
| Итого обед: | | 33,14 | 32,31 | 78,79 | 747,22 | |

4 день

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Завтрак: | | | | | | |
| Запеканка творожная | 75 | 6,8 | 8,4 | 38,6 | 239,6 | 499 |
| Кисель ягодный | 200 | 6,39 | 2,41 | 13,79 | 55,55 | 948 |
| Итого завтрак: | | 15,82 | 10,31 | 65,09 | 470,70 | |
| Обед: | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Борщ из свежей капусты с курицей | 250\15 | 2,9 | 3,8 | 4,3 | 57,7 | 179 |
| Рыба треска припущенная | 100 | 39,2 | 37,3 | 85,8 | 405 | 506 |
| Пюре картофельное | 200 | 7,92 | 3,78 | 19,62 | 150,89 | 380 |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 10,10 | 0,70 | 2,00 | 102,00 | 54 |
| Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,30 | 20,10 | 81 | 933 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,60 | 3,30 | 17,00 | 90,50 | - |
| Яблоко | 100 | 0,42 | 0,42 | 10,32 | 49,47 | - |
| Итого обед: | | 69,86 | 55,32 | 255,24 | 1004,28 | |

5 день

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак: | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 20,07 | 12,93 | 3,46 | 244,62 | 467 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 3,23 | 1,76 | 34,98 | 171,88 | 1002 |
| Чай с лимоном | 200 | - | 0,10 | 15,00 | 60 | 154 |
| Итого завтрак: | | 23,3 | 38,09 | 53,44 | 476,5 | |
| Обед: | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Суп молочный рисовый | 250 | 20,4 | 16,6 | 68,4 | 244 | 3 |
| Печень «по-строгановски» | 40/50 | 29,1 | 16,3 | 5,3 | 347 | 616 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 1,9 | 4,4 | 18,6 | 108,7 | 414 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 1,00 | 20,20 | 92 | - |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,60 | 3,30 | 17,00 | 90,50 | - |
| Апельсин | 100 | 0,95 | 0,21 | 8,53 | 45,21 | - |
| Итого обед: | | 57,96 | 47,95 | 165,35 | 1105,54 | |

6 день

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша манная молочная | 150 | 20,4 | 16,6 | 68,4 | 244 | 411 |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0,1 | 15 | 60 | 154 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 35,5 | 16,9 | 3,6 | 403 | 1002 |
| Итого завтрак: | | 23,73 | 18,56 | 124,38 | 502,88 | |
| Обед: | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
| Суп картофельный с горохом с курицей | 250 | 3,77 | 5,72 | 21,93 | 144,90 | 221 |
| Плов со свининой | 250 | 3,60 | 12,20 | 6,20 | 106,00 | 541 |
| Компот из свежих яблок | 200 | - | 0,4 | 2,1 | 85 | 933 |
| Салат из свежей капусты | 100 | 10,10 | 1,10 | 10,60 | 138,00 | 11 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 94 | - |
| Груши свежие | 100 | 0,42 | 0,32 | 10,84 | 49,47 | - |
| Итого обеда: | | 24,29 | 26,37 | 303,16 | 1121,13 | |

7 день

| | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак: | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| Каша рисовая молочная | 200 | 20,8 | 17,7 | 94,6 | 286 | 411 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,9 | 7,5 | 51,4 | 265 | - |
| Чай с лимоном | 200 | 3,30 | 3,60 | 25,00 | 144,00 | 154 |
| Итого завтрак: | | 30,36 | 25,97 | 134,45 | 565,19 | |
| Обед: | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 5,45 | 7,6 | 16,97 | 147,45 | 150 |
| Котлета из свинины | 75 | 18,56 | 21,58 | 29,42 | 371,02 | 380 |
| Макароны отварные | 200 | 0,9 | 4 | 25,5 | 120,2 | 758 |
| Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 5,10 | 0,90 | 3,60 | 64,00 | 12 |
| Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,30 | 20,10 | 81,00 | 933 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,60 | 3,30 | 17,00 | 90,50 | - |
| Яблоко | 100 | 0,42 | 0,42 | 10,32 | 49,47 | - |
| Итого обед: | | 29,46 | 33,33 | 104,54 | 822,84 | |

8 день

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150/5 | 8,62 | 5,54 | 4 | 24,8 | 414 |
| Бутерброд с сыром | 40/20 | 35,5 | 16,9 | 3,6 | 403 | 1002 |
| Чай с лимоном | 200 | - | 0,1 | 15 | 60 | 154 |
| Итого завтрак: | | 34,5 | 31,57 | 62,72 | 706,18 | |
| Обед: | | | | | | |
| Суп рассольник «Ленинградский» | 250 | 3,52 | 3,25 | 22 | 133,25 | 208 |
| Голень куриная | 100 | 10,15 | 23,35 | 40 | 191 | 697 |
| Капуста тушеная | 150 | 0,59 | 9 | 10,2 | 102,2 | 773 |
| Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 10,10 | 1,60 | 9,60 | 136,00 | 13 |
| Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,30 | 20,10 | 81 | 933 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,2 | 3,96 | 20,40 | 108,60 | - |
| Мандарин | 100 | 0,84 | 0,21 | 7,89 | 40,00 | - |
| Итого обед: | | 26 | 43,21 | 109,55 | 866,72 | |

9 день

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| Завтрак: | | | | | | |
| Запеканка творожная | 75 | 20,75 | 8,4 | 68 | 239,6 | 499 |
| Кисель ягодный | 200 | - | 0 | 13,79 | 55,55 | 948 |
| Итого завтрак: | | 19,29 | 12,91 | 60,43 | 487,10 | |
| Обед: | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с курицей | 250 | 2,9 | 3,8 | 4,3 | 147,45 | 154 |
| Котлета рыбная | 50 | 4,8 | 12,3 | 11,4 | 138,5 | 652 |
| Пюре картофельное | 200 | 0,8 | 2, | 14,7 | 150,75 | 380 |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 10,10 | 0,70 | 2,00 | 102,00 | 54 |
| Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,30 | 20,10 | 81,00 | 933 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,2 | 3,96 | 20,40 | 108,60 | - |
| Апельсин | 100 | 0,95 | 0,21 | 8,53 | 45,26 | - |
| Итого обед: | | 43,68 | 36,53 | 105,87 | 957,65 | |

10 день

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак: | | | | | | |
| Омлет натуральный | 180 | 11,66 | 10,57 | 0,64 | 154 | 467 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,20 | 21,0 | 60 | 154 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,26 | 4,67 | 14,85 | 135,19 | 1002 |
| Итого завтрак: | | 30,44 | 20,39 | 46,01 | 515,73 | |

| Обед: | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Суп вермишелевый с курицей | 250/15 | 7,75 | 4,77 | 8,92 | 125,40 | 233 |
| Печень «по-строгановски» | 100 | 16,23 | 16,03 | 2,40 | 222,11 | 616 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,41 | 10,26 | 44,50 | 303,66 | 411 |
| Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 10,10 | 1,00 | 3,40 | 109 | 12 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 1,00 | 20,20 | 92 | - |
| Хлеб пшеничный | 50 | 0,40 | 3,80 | 24,60 | 117,50 | - |
| Груши свежие | 100 | 0,42 | 0,32 | 10,84 | 49,47 | - |
| Итого обед: | | 44,51 | 37,18 | 114,86 | 1019,14 | |