**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - КРАСНОРЯБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ ПЕТРА ИВАНОВИЧА БРОВИЧЕВА**

**ХОТЫНЕЦКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

303948 Орловская область, Хотынецкий район, с. Красные Рябинки, ул. Школьная 4 тел.(факс) (848642)2-55-49

 ИНН 5726003057 e-mail: kr-riabinki@yandex.ru

ОГРН- 1025701856180

УТВЕРЖДАЮ

Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ветрова Е.В.

Примерное 10-дневное меню

питания обучающихся

 1 – 4 классов

2024 – 2025 уч.год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшенная жидкая молочная  | 180/5 | 7 | 8 | 33 | 222 | 209 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 15 | 94 | 304 |
| Батон | 20 | 2 |  | 10 | 49 | 1.5 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19.6 | 88 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **12,8** | **11,8** | **77,6** | **453** |  |
| обед | Помидор солёный | 60 | 0,6 | 0,12 | 0,96 | 9,6 | 7,11 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,0 | 5,4 | 12,8 | 111 | 58 |
| Запеканка картофельная с мясом | 240 | 18,4 | 17,4 | 30,7 | 362 | 122 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,2 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **23,84** | **23,4** | **66,92** | **595,8** |  |
| **Итог за день:** |  |  | **36,64** | **35,2** | **144,52** | **1048,8** |  |
|  |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша овсяная молочная жидкая | 180/5 | 6,9 | 9,1 | 28,8 | 231 | 206 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 6,2 | 4,2 | 14,2 | 124 | 3 |
| Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| Батон | 20 | 2 |  | 10 | 49 | 1.5 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **15,7** | **13,7** | **71,9** | **484** |  |
| обед | Икра кабачковая  | 60 | 1,2 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 15 |
| Суп крестьянский с крупой  | 250 | 2,3 | 5,5 | 12,7 | 115 | 67 |
| Котлета рубленая из птицы  | 90 | 13,5 | 19,3 | 13,9 | 286 | 136 |
| Макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,5 | 4,4 | 40,0 | 233 | 227 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 81 | 326 |
| Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,2 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **26,34** | **35,18** | **104,56** | **865,4** |  |
| **Итог за день:** |  |  | **42,04** | **48,88** | **46,46** | **1349,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | **Энергетическая ценность** | **№****Рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Сырники из творога | 100 | 21,07 | 4,2 | 24,8 | 225,3 | 241 |
| Каша манная молочная жидкая | 180/5 | 5,5 | 7,4 | 27,3 | 200 | 205 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **28,77** | **11,6** | **71,2** | **510,3** |  |
| обед | Салат из свеклы с солёным огурцом | 60 | 0,8 | 3,1 | 4,5 | 51 | 28 |
| Суп из овощей | 250 | 1,9 | 3,5 | 10,7 | 86 | 69 |
| Тефтели мясные, | 90 | 8,0 | 12,5 | 10,7 | 190,00 | 108 |
| Рис отварной | 150 | 3,75 | 6 | 37,8 | 225 | 81 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,2 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **17,29** | **25,68** | **94,26** | **699,2** |  |
| **Итог за день:** |  |  | **46,06** | **37,28** | **165,46** | **1209,5** |  |
|  |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша гречневая вязкая молочная | 180/5 | 8,0 | 8,2 | 32,7 | 247 | 193 |
| Оладьи с повидлом | 100/20 | 9,2 | 8,4 | 49,9 | 316 | 261 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Батон  | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **19,4** | **16,7** | **109,8** | **682** |  |
| обед | Огурцы солёные | 60 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 7 | 7,11 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,3 | 4,4 | 30,8 | 204 | 65 |
| Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | 8,9 | 4,4 | 4,7 | 94 | 80 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,3 | 26,7 | 187 | 146 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Хлеб | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,00 | 1.6 |
| Мармелад  | 30 | - | 25 | 96 | 25 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **24,2** | **15,8** | **113,9** | **711** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **43,6** | **32,5** | **223,7** | **1393** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём ищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые ценности** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны запеченные с сыром | 180/5 | 8,7 | 13,4 | 29,4 | 279 | 228 |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 | 306 |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **14,4** | **16,9** | **62,8** | **467** |  |
| обед | Помидор солёный | 60 | 0,6 | 0,12 | 0,96 | 9,6 | 7,11 |
| Рассольник Ленинградский  | 250 | 2,4 | 5,0 | 15,7 | 123 | 56 |
| Гуляш из птицы | 100 | 13,8 | 14,3 | 3,1 | 197 | 96 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 180/5 | 10,6 | 6,8 | 46,3 | 312 | 183 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 81 | 326 |
| Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77.2 | 1.6 |
| Батон | 130 | 1.95 | 0,65 | 27,3 | 123.5 | 1,5 |
| **Итого за обед:** |  |  | **90,24** | **26,8** | **98,92** | **799,8** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **44,64** | **43,7** | **161,72** | **1266,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5,2 | 19,9 | 150 | 78 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 15 | 160 | 304 |
| Батон  | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19.6 | 88 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **11,3** | **9** | **64,5** | **447** |  |
| обед | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,10 | 73,20 | 15 |
| Суп картофельный с рыбными консервами  | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 19 |
| Плов из птицы  | 240 | 22,2 | 28,3 | 35,6 | 417 | 138 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,2 | 1.6 |
| **Итого за обед** |  |  | **33,13** | **41** | **82,73** | **771,2** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **44,43** | **50** | **147,23** | **1218,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 180/5 | 5,7 | 7,8 | 30,1 | 216 | 210 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 81 | 326 |
| Батон  | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,6 | 8,5 | 9,7 | 124 | 1 |
| Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **9,9** | **16,8** | **79,1** | **514** |  |
| обед | Икра кабачковая  | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 15 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 250 | 2,0 | 5,4 | 8,8 | 96 | 55 |
| Котлета рубленная из птицы | 90 | 13,5 | 19,3 | 13,9 | 286 | 136 |
| Макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,5 | 4,4 | 40,0 | 233 | 227 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,2 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **26,04** | **34,98** | **90,26** | **801,4** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **35,94** | **51,78** | **16936** | **1315,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет натуральный | 100/5 | 9,75 | 18,4 | 1,75 | 211,5 | 234 |
| Каша пшенная жидкая молочная | 180/5 | 7 | 8 | 33 | 222 | 209 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **18,95** | **26,4** | **53,85** | **518,5** |  |
| обед | Салат из солёных огурцов с луком  | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 6 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 4,5 | 20,2 | 149 | 61 |
| Картофель тушёный с мясом птицы | 240 | 30,53 | 9,17 | 25,95 | 265 | 74 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,2 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **39,79** | **17,32** | **78,28** | **597,08** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **58,34** | **43,72** | **132,13** | **1115,58** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша манная молочная жидкая | 180/5 | 5,5 | 7,4 | 27,3 | 200 | 205 |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 | 306 |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 6,2 | 4,2 | 14,2 | 124 | 3 |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1,5 |
| Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **17,4** | **15,1** | **74,9** | **512** |  |
| обед | Салат из свёклы с растительным маслом | 60 | 1,0 | 4,8 | 5,0 | 69 | 25 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,3 | 4,4 | 30,8 | 204 | 65 |
| Котлета рыбная  | 90 | 21,6 | 10,5 | 12,4 | 233 | 83 |
| Рис отварной | 150 | 3,75 | 6 | 37,8 | 225 | 81 |
| Компот из свежих плодов  | 200 | 0,20 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,2 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **36,49** | **26,28** | **116,56** | **809,2** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **53,89** | **41,38** | **191,56** | **1321,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 180/5 | 4,5 | 7,3 | 27,6 | 196 | 207 |
| Йогурт | 200 | 8,0 | 2,9 | 11,6 | 109 | 297 |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1,5 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **15,3** | **11** | **19,6** | **448** |  |
| обед | Винегрет овощной | 60 | 0,9 | 1,55 | 4,9 | 40 | 42 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,6 | 2,1 | 19,3 | 113 | 63 |
| Гуляш из говядины, | 100 | 13,8 | 14,3 | 3,1 | 197 | 96 |
| Каша гречневая | 180/5 | 10,6 | 6,8 | 46,3 | 312 | 183 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,2 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **30,74** | **25,18** | **96,06** | **775,2** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **46,04** | **36,18** | **164,86** | **1223,2** |  |