|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение к приказу по школе от 05 марта 2024 года № 11 |

**Десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Знаменская основная общеобразовательная школа»**

**Колпнянского района Орловской области,**

**осваивающие образовательные программы основного общего образования,**

**на 2023-2024 учебный год**

Возрастная категория: 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ "Знаменская основная общеобразовательная школа" | Утвердил: | должность | Директор школы |  |
| **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** |  | фамилия | Л. А. Кудинова |  |
| Возрастная категория | 7-11 лет |  | дата | 1 | 3 | 2024 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | *день* | *месяц* | *год* |  |  |
| **Неделя** | **День недели** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,4 | 3,8 | 16,6 | 114,2 | 30 | 12,51 |
|   |   |   |   | Салат из капусты | 120 | 2 | 6,78 | 5,22 | 44,44 | 6 |   |
|   |   |   | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 59 | 8,2 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |   |   |
|   |   |   |   | Масло сливочное порциями | 15 | 0 | 12,3 | 0,15 | 112,5 | 1 | 2,12 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 675 | 12,2 | 27,28 | 79,87 | 576,44 |   | 26,83 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Салат из огурцов с луком | 120 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 9 | 1,4 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп крестьянский с пшенной крупой со сметаной | 260 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 29 | 5,12 |
|   |   |   | 2 блюдо | Котлеты рыбные | 100 | 14,99 | 5,06 | 9,59 | 143,75 | 46 | 10,09 |
|   |   |   | гарнир | Картофельное пюре | 200 | 4 | 6,6 | 28,6 | 189,2 | 70 | 6,53 |
|   |   |   | напиток | Кисель | 200 | 0,4 | 0 | 39,2 | 159 | 69 | 2,8 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 980 | 29,83 | 21,01 | 142,09 | 881,25 |   | 33,17 |
| 1 | 1 | **Итого за день:** |   | 1655 | 42,03 | 48,29 | 221,96 | 1457,69 |   | 60 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 200 | 6,5 | 8,7 | 35,9 | 248 | 31 | 12,89 |
|   |   |   |   | Винегрет | 120 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 15 | 0,6 |
|   |   |   | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152 | 66 | 8,1 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | Повидло | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 565 | 13,16 | 21,58 | 83,84 | 583,8 |   | 25,59 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Салат из помидоров | 120 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79 | 5 |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 2,26 | 5,32 | 13,37 | 110,4 | 64 | 5,2 |
|   |   |   | 2 блюдо | Курица тушеная в соусе | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | 51 | 14,94 |
|   |   |   | гарнир | Рис отварной | 200 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 34 | 5,78 |
|   |   |   | напиток | Компот | 200 | 0,2 | 0 | 29 | 117 | 62 | 1,26 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 970 | 35,45 | 34,02 | 125,79 | 956,35 |   | 34,41 |
| 1 | 2 | **Итого за день:** |   | 1535 | 48,61 | 55,6 | 209,63 | 1540,15 |   | 60 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная манная с маслом и сахаром | 200 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197 | 29 | 12,89 |
|   |   |   |   | Винегрет | 120 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 15 | 0,6 |
|   |   |   | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 59 | 8,2 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 560 | 11,28 | 13,85 | 81,6 | 498,6 |   | 25,69 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат из огурцов с луком | 120 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 4 | 0,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп с рисовой крупой | 250 | 1,5 | 5 | 17 | 120 | 21 | 3,4 |
|   |   |   | 2 блюдо | Котлеты куриные | 100 | 15,4 | 9,2 | 4,6 | 162,8 | 55 | 17,18 |
|   |   |   | гарнир | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 34 | 3,9 |
|   |   |   | напиток | Чай | 200 | 3,1 | 3,2 | 17,7 | 109,3 | 61 | 2 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 970 | 35,76 | 30,21 | 130,41 | 939,5 |   | 34,31 |
| 1 | 3 | **Итого за день:** |   | 1530 | 47,04 | 44,06 | 212,01 | 1438,1 |   | 60 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Оладьи с маслом и сахаром | 110 | 12,8 | 13,1 | 76,3 | 474 | 67 | 16,51 |
|   |   |   |   | Винегрет | 120 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 15 | 0,16 |
|   |   |   | гор.напиток | Чай | 200 | 3,1 | 3,2 | 17,7 | 109,3 | 61 | 2 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 470 | 18,86 | 22,88 | 113,44 | 734,1 |   | 22,67 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Салат из свеклы отварной | 120 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 8 | 0,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп с фасолью | 250 | 7,3 | 5,3 | 22,7 | 168,8 | 27 | 3,4 |
|   |   |   | 2 блюдо | Плов | 250 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 50 | 17,9 |
|   |   |   | гарнир |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | напиток | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 59 | 8,2 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 920 | 45,31 | 37,24 | 150,17 | 1122,75 |   | 37,33 |
| 1 | 4 | **Итого за день:** |   | 1390 | 64,17 | 60,12 | 263,61 | 1856,85 |   | 60 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром | 200 | 13,09 | 14,07 | 36,98 | 197 | 29 | 12,47 |
|   |   |   |   | Салат из огурцов с луком | 120 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 9 | 0,6 |
|   |   |   | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 | 66 | 8,1 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 560 | 19,42 | 22,44 | 61,78 | 398,8 |   | 25,17 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Салат из капусты | 120 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 6 | 0,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 2,4 | 6,1 | 20,9 | 153 | 26 | 5,2 |
|   |   |   | 2 блюдо | Жаркое по-домашнему | 250 | 12,7 | 13 | 23,3 | 292,5 | 48 | 19,8 |
|   |   |   | гарнир |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 21,8 | 87,6 |   | 2 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 920 | 24,01 | 25,58 | 122,82 | 858,5 |   | 34,83 |
| 1 | 5 | **Итого за день:** |   | 1480 | 43,43 | 48,02 | 184,6 | 1257,3 |   | 60 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Рыба тушеная с рисом и соусом | 250 | 5,69 | 6,96 | 17 | 198,6 | 43 | 16,4 |
|   |   |   |   | Салат из помидоров | 120 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79 | 5 | 0,6 |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 60 | 2,06 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | Повидло | 15 | 0 | 12,3 | 0,15 | 112,5 | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 625 | 10,22 | 26,25 | 57,17 | 554,7 |   | 23,06 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Салат из отварной свеклы | 120 | 1,6 | 6,4 | 13,7 | 119 | 8 | 0,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной | 250 | 2,4 | 6 | 20,1 | 148,8 | 23 | 5,2 |
|   |   |   | 2 блюдо | Котлеты мясные | 100 | 15,4 | 9,2 | 4,6 | 162,8 | 55 | 20,09 |
|   |   |   | гарнир | Рожки отварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 32 | 2,56 |
|   |   |   | напиток | Компот | 200 | 0,6 | 0 | 17,9 | 100 | 62 | 1,26 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 870 | 36,17 | 32,35 | 162,03 | 1105,11 |   | 36,94 |
| 2 | 1 | **Итого за день:** |   | 1495 | 46,39 | 58,6 | 219,2 | 1659,81 |   | 60 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,4 | 3,8 | 16,6 | 114,2 | 30 | 12,54 |
|   |   |   |   | Салат из огурцов с луком | 120 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 4 | 0,6 |
|   |   |   | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 59 | 8,2 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 560 | 11,26 | 12,91 | 67,91 | 436,8 |   | 25,34 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Салат из капусты | 120 | 2 | 6,78 | 5,22 | 44,44 | 6 | 0,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,1 | 5 | 21 | 141,3 | 21 | 5,2 |
|   |   |   | 2 блюдо | Жаркое по-домашнему | 250 | 12,7 | 13 | 23,3 | 292,5 | 48 | 20,37 |
|   |   |   | гарнир |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | напиток | Компот | 200 | 0,6 | 0 | 17,9 | 100 | 62 | 1,26 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 920 | 25,8 | 26,18 | 115,22 | 816,24 |   | 34,66 |
| 2 | 2 | **Итого за день:** |   | 1480 | 37,06 | 39,09 | 183,13 | 1253,04 |   | 60 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная геркулесовая | 200 | 10,1 | 12 | 54,9 | 369 | 29 | 12,3 |
|   |   |   |   | Винегрет | 120 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 15 | 0,6 |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0 | 10,34 | 80,2 | 60 | 2,06 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный с повидлом | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 560 | 14,9 | 18,98 | 95,68 | 656 |   | 18,96 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Салат из капусты | 120 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 6 | 0,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 27 | 3,59 |
|   |   |   | 2 блюдо | Котлеты рыбные | 100 | 14,99 | 5,06 | 9,59 | 143,75 | 46 | 21,83 |
|   |   |   | гарнир | Картофельное пюре | 200 | 4 | 6,6 | 28,6 | 189,2 | 70 | 6,53 |
|   |   |   | напиток | Компот | 200 | 0,6 | 0 | 17,9 | 100 | 62 | 1,26 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 970 | 32,79 | 22,36 | 125,97 | 866,15 |   | 41,04 |
| 2 | 3 | **Итого за день:** |   | 1530 | 47,69 | 41,34 | 221,65 | 1522,15 |   | 60 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Сырники из творога | 150 | 16,8 | 19,05 | 26,25 | 343 | 42 | 9,18 |
|   |   |   |   | Салат из капусты | 120 | 0,8 | 7 | 5,8 | 90 | 14 | 0,6 |
|   |   |   | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152 | 66 | 8,4 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | Масло сливочное порциями | 15 | 0 | 12,3 | 0,15 | 112,5 | 1 | 5,85 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 525 | 24,4 | 41,85 | 82,6 | 809,5 |   | 28,03 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Винегрет | 120 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 15 | 0,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной | 250 | 2,4 | 6 | 20,1 | 148,8 | 23 | 5,2 |
|   |   |   | 2 блюдо | Рыба припущенная | 100 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,5 | 45 | 12,24 |
|   |   |   | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 34 | 3,9 |
|   |   |   | напиток | Кисель  | 200 | 0,3 | 0 | 39 | 148 | 69 | 2,8 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 970 | 36,5 | 22,26 | 156,35 | 971,7 |   | 31,97 |
| 2 | 4 | **Итого за день:** |   | 1495 | 60,9 | 64,11 | 238,95 | 1781,2 |   | 60 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная пшенная | 200 | 9 | 11,4 | 44 | 314,6 | 29 | 12,4 |
|   |   |   |   | Салат из свеклы отварной | 120 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 8 | 0,6 |
|   |   |   | гор.напиток | Кисель | 200 | 0,4 | 0 | 39,2 | 159 | 69 | 2,8 |
|   |   |   | хлеб | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | Повидло | 20 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 | 71 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 580 | 16,97 | 22,93 | 129,94 | 863,5 |   | 19,8 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Салат из помидоров | 120 | 2 | 0,8 | 4,6 | 42 | 17 | 0,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп гороховый | 250 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 65 | 5,59 |
|   |   |   | 2 блюдо | Гуляш | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 56 | 20,53 |
|   |   |   | гарнир | Макароны отварные | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 504,77 | 32 | 4,25 |
|   |   |   | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 61 | 2 |
|   |   |   | хлеб бел. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 |   | 4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 |   | 3,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 920 | 39,6 | 33,44 | 171,37 | 1134,82 |   | 40,2 |
| 2 | 5 | **Итого за день:** |   | 1500 | 56,57 | 56,37 | 301,31 | 1998,32 |   | 60 |
|   |   | **Среднее значение за период:** | 1509 | 49,389 | 51,56 | 225,61 | 1576,46 |   | 60 |