УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Сидоренко М.И.

Примерное перспективное 10-дневное меню на 2024-2025 учебный год для организации горячего питания учащихся 5-9 классов МКОУ ООШ д. Каменка

Возрастная категория от 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная категория | 11 лет и старше |  | дата | 2 | 9 | 2024 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | *день* | *месяц* | *год* |  |  |
| **Неделя** | **День недели** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 1 | Обед |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми и курицой | 200 | 15,6 | 7,,4 | 22,3 | 218,6 | 138/94 | 27 |
|   |   |   | напиток | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 638/04 | 4,3 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 74,2 | пром | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 460 | 22,1 | 0,8 | 89 | 485,5 |   | 35,1 |
| 1 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | Обед |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,3 | 1 | 8,8 | 47 | 54-24с | 20 |
|   |   |   | напиток | Компот из свежих яблок  | 180 | 0,4 | 0 | 26,4 | 102 | 770/97 | 5 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 22,1 | 80,2 | пром | 1,8 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 74,2 | пром | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 440 | 8,2 | 1,9 | 73,6 | 303,4 |   | 28,8 |
| 1 | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | Обед |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Борщ из св. капусты с курицей и сметаной | 180 | 10,2 | 9,7 | 13,3 | 181,8 | 110/94 | 35 |
|   |   |   | напиток | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 24 | 95 | 82/03 | 10 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 74,2 | пром | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 420 | 16,1 | 10,5 | 72,6 | 419,7 |   | 48,8 |
| 1 | 4 | Обед |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп гороховый | 180 | 9,1 | 8,2 | 33,1 | 246,8 | 212/97 | 20 |
|   |   |   | напиток | Компот из сухофруктов | 180 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 638/04 | 7,68 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 74,2 | пром | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 420 | 16,2 | 9 | 100 | 515,7 |   | 31,48 |
| 1 | 5 |   | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 2,5 | 1,1 | 6,6 | 48,9 | 132/94 | 27 |
|   |   |   | напиток | Напиток витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 19 | 80 | ттк | 11,2 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 74,2 | пром | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 420 | 8,4 | 1,9 | 60,9 | 271,8 |   | 42 |
| 2 | 1 |   | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с курицей и сметаной | 180 | 8,7 | 7,1 | 8,5 | 130,9 | 120/94 | 30 |
|   |   |   | напиток | Компот из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0 | 26,4 | 102 | 770/97 | 7 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 74,2 | пром | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 420 | 14,7 | 7,9 | 70,2 | 375,8 |   | 40,8 |
| 2 | 2 |   | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с капустой и сметаной | 200 | 4,1 | 9,5 | 13,7 | 156,9 | 110/94 | 29,5 |
|   |   |   | напиток | Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 31,4 | 124 | 638/04 | 4,32 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 22,1 | 80,2 | пром | 2,07 |
|   |   |   | хлеб черн. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 410 | 8,2 | 10 | 67,2 | 361,1 |   | 35,89 |
| 2 | 3 |   | 1 блюдо | Суп картофельный с курицей | 180 | 13,6 | 7,9 | 33 | 262,3 | 129/94 | 35 |
|   |   |   | напиток | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 642/94 | 14,2 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 2,3 | 0,4 | 14 | 63,6 | пром | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 420 | 24 | 13,7 | 98,5 | 584,6 |   | 53 |
| 2 | 4 | Обед | 1 блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 1,6 | 4,9 | 5,3 | 72 | 54-1с | 20 |
|   |   |   | напиток | Компот из сухофруктов | 80 | 18 | 21,7 | 0,1 | 267,2 | 439/94 | 46 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 150 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 | 54-4г | 14 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 180 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 638/04 | 4,2 |
|   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 590 | 31,8 | 35,1 | 84,9 | 776,8 |   | 84,2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | 5 | Обед | 1 блюдо | Суп-лапша с курицей | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   | 0 |
|   |   |   | напиток | Чай с сахаром | 30 | 18,9 | 24,6 | 5,4 | 319,8 | 424/04 | 43 |
|   |   |   | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 150 | 3,8 | 6,2 | 18,6 | 159 | 493/94 | 11,4 |
|   |   |   | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 57,9 | 685/04 | 2,66 |
|   |   |   |   |   | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|   |   |   |   |   | 30 | 2,3 | 0,4 | 14 | 63,6 | пром | 2 |
|   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |  | 440 | 28,5 | 31,6 | 72 | 669 |   | 60,86 |