**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор** **МКОУ ООШ л. Каменка**

**Сидоренко М.И.**

**Примерное перспективное 10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год для организации горячего питания учащихся 5-9 классов МКОУ ООШ л. Каменка из многодетных семей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей военнослужащих и мобилизованных, принимающих участие в СВО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День недели** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,6 | 4,9 | 7,8 | ттк | 9 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми и курицой | 200 | 15,6 | 7,,4 | 22,3 | 218,6 | 138/94 | 27 |
|   |   |   | 2 блюдо | Плов с куриной грудкой | 180 | 32,4 | 54,8 | 42,5 | 798,8 | 403/94 | 40 |
|   |   |   | гарнир |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 55,35 | 59,2 | 136,4 | 1292,1 |   | 84,1 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком | 60 | 1,2 | 9,2 | 6,4 | 112,8 | 19//03 | 5,2 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,3 | 1 | 8,8 | 47 | 54-24с | 20 |
|   |   |   | 2 блюдо | Гуляш из печени | 50 | 13,3 | 33,7 | 2,7 | 383,1 | 424/04 | 40 |
|   |   |   | гарнир | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 | 469/94 | 6 |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 28 | 51 | 118 | 1020,3 |   | 80 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Нарезка из свежих помидор и огурцов | 50 | 0,7 | 0 | 2,3 | 12 | ттк | 15 |
|   |   |   | 1 блюдо | Борщ из св. капусты с курицей и сметаной | 180 | 10,2 | 9,7 | 13,3 | 181,8 | 110/94 | 35 |
|   |   |   | 2 блюдо | Рыба запеченная | 80 | 10,9 | 16,6 | 0 | 214 | 262/94 | 20 |
|   |   |   | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г | 15 |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 31,8 | 34,2 | 101,3 | 831,5 |   | 98,8 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Винегрет овощной | 50 | 0,8 | 6,1 | 4,1 | 74,4 | 71/04 | 5,41 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп гороховый | 180 | 9,1 | 8,2 | 33,1 | 246,8 | 212/97 | 20 |
|   |   |   | 2 блюдо | Тефтели в томатном соусе | 80 | 6,78 | 6,27 | 0 | 84 | 505/04 | 35 |
|   |   |   | гарнир | Каша рисовая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 | 464/94 | 8,14 |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 28,28 | 28,17 | 126,5 | 845,1 |   | 80,03 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Салат из капусты и моркови | 50 | 0,7 | 6 | 5,5 | 79,2 | 7//03 | 6,79 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 2,5 | 1,1 | 6,6 | 48,9 | 132/94 | 27 |
|   |   |   | 2 блюдо | Котлета запеченная | 80 | 10,4 | 1,9 | 6,8 | 85,9 | 324/94 | 45,69 |
|   |   |   | гарнир | Гречневая каша рассыпчатая  | 150 | 4,185 | 1,098 | 18,56 | 100,2 | 541/04 | 15,73 |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 23,685 | 10,898 | 91,76 | 537,1 |   | 110,21 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | салат из свеклы отварной | 50 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | 54-13з | 5 |
|   |   |   | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с курицей и сметаной | 180 | 8,7 | 7,1 | 8,5 | 130,9 | 120/94 | 30 |
|   |   |   | 2 блюдо | Биточки рубленые из птицы | 80 | 11,2 | 12,2 | 38,3 | 258,6 | 416/94 | 28 |
|   |   |   | гарнир | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 | 469/94 | 8,72 |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 32 | 29 | 148,4 | 901,1 |   | 82,52 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Нарезка из свежих огурцов и помидоров | 60 | 0,5 | 0 | 1,6 | 7,8 | ттк | 11,26 |
|   |   |   | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с капустой и сметаной | 200 | 4,1 | 9,5 | 13,7 | 156,9 | 110/94 | 29,5 |
|   |   |   | 2 блюдо | Котлета рыбная с маслом | 80 | 10,4 | 9,2 | 6,9 | 151,9 | 324/94 | 33 |
|   |   |   | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 472/94 | 11 |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 22,3 | 26 | 97,6 | 684,3 |   | 91,15 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат из свежей капусты с морковью | 50 | 0,8 | 4,9 | 5,3 | 52,8 | 43/04 | 4 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с курицей | 180 | 13,6 | 7,9 | 33 | 262,3 | 129/94 | 35 |
|   |   |   | 2 блюдо | биточек из курицы | 80 | 17 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-23м | 17 |
|   |   |   | гарнир | макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 29 | 207,7 | 54-3г | 15 |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 49,7 | 29,3 | 144,8 | 996,9 |   | 89 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 | 54-11з | 4,6 |
|   |   |   | 1 блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 1,6 | 4,9 | 5,3 | 72 | 54-1с | 20 |
|   |   |   | 2 блюдо | Гуляш с курицей | 80 | 18 | 21,7 | 0,1 | 267,2 | 439/94 | 46 |
|   |   |   | гарнир | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 | 54-4г | 14 |
|   |   |   | напиток | Компот из сухофруктов | 180 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 638/04 | 4,2 |
|   |   |   | 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* |   | 750 | 38,2 | 46,1 | 125 | 1032,9 |   | 92,6 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Салат с картошкой и зеленым горошком | 60 | 1,7 | 4,3 | 6,2 | 70,3 | 54-34з | 8,7 |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп-лапша с курицей | 200 | 6,3 | 8,8 | 13,9 | 161 | 151/94 | 17,63 |
|   |   |   | 2 блюдо | Поджарка из куриной грудки | 30 | 18,9 | 24,6 | 5,4 | 319,8 | 424/04 | 43 |
|   |   |   | гарнир | Капуста тушенная | 150 | 3,8 | 6,2 | 18,6 | 159 | 493/94 | 11,4 |
|   |   |   | напиток | Час с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 57,9 | 685/04 | 2,66 |
|   |   |   | 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* |   | 700 | 36,5 | 44,7 | 92,1 | 900,3 |   | 87,19 |